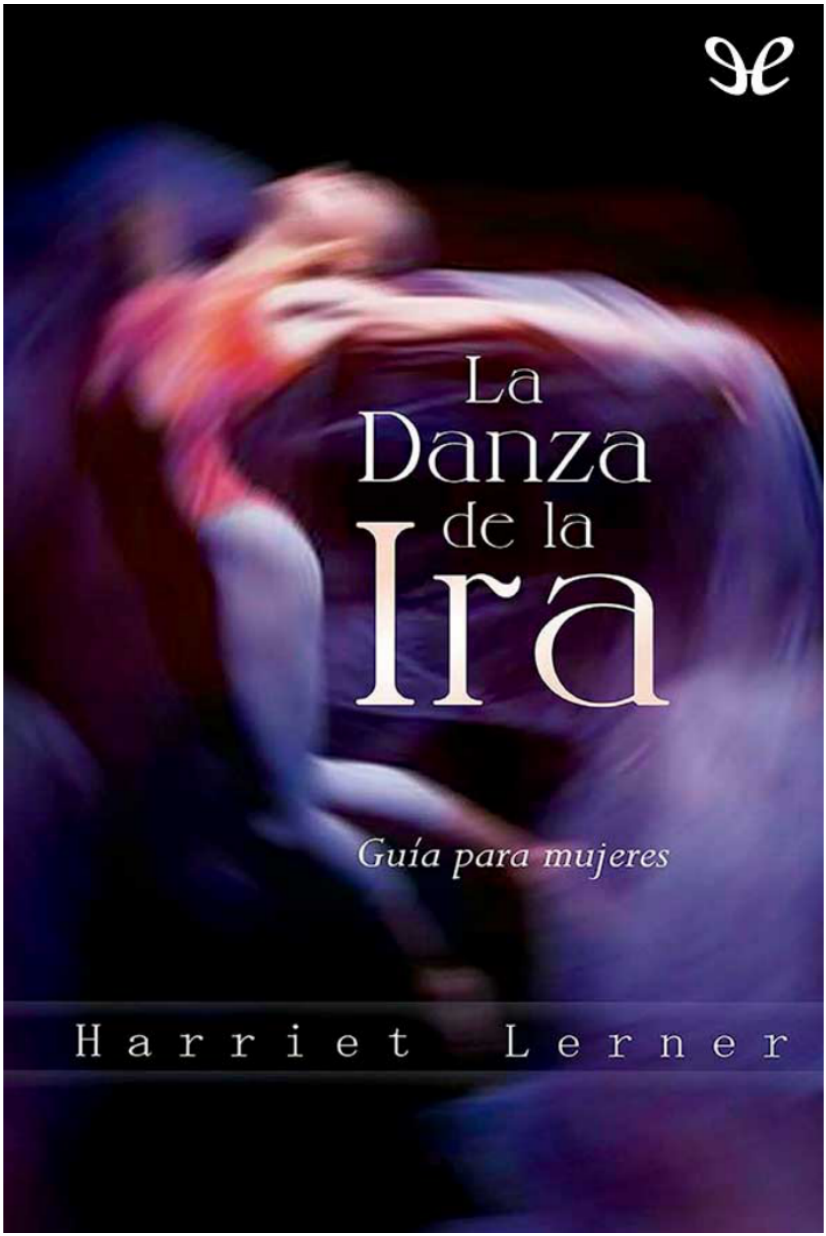

La
Danza
de la
Ira
Guía para mujeres
Harriet Lerner

En estas páginas examinaremos de qué manera las mujeres nos traicionamos a nosotras mismas y sacrificamos nuestra propia identidad por preservar la armonía con otras personas de nuestro entorno (familiares, amistades, pareja, compañeros laborales), iniciando un proceso de «desindividualización» que nos provoca ira y que no siempre conseguimos asumir, resolver o expresar con buenos resultados. Esta obra nos ayuda a reconectar con nuestros propios sentimientos, a fin de que tomemos conciencia tanto de nuestros resortes internos como de las dinámicas que se nos imponen desde el exterior. Enseña también a redefinir límites aceptables y a desarrollar habilidades comunicativas provechosas tanto dentro como fuera del contexto familiar.

Harriet Lerner

La danza de la ira : guía para mujeres

ePub r1.0
Titivillus 13-06-2023

Título original: *The Dance of Anger*
Harriet Lerner, 1985
Traducción: Inmaculada Morales Lorenzo

Si bien *La danza de la ira* aborda con precisión los temas fundamentales en la vida de las mujeres, se han cambiado todos los nombres y rasgos identificativos de las personas mencionadas a lo largo del libro para proteger su privacidad.

Editor digital: Titivillus
ePub base r2.1

Índice de contenido

Cubierta
La danza de la ira : guía para mujeres
NUEVA INTRODUCCIÓN A LA EDICIÓN INGLESA DE 2014
1. EL DESAFÍO DE LA IRA
    LA IRA MAL ENFOCADA
        El síndrome de la «dama agradable»
        La «bruja»
    EL CAMINO POR DELANTE
2. ANTIGUAS DINÁMICAS, NUEVOS MOVIMIENTOS Y CONTRAATAQUES
    ACUSACIONES INFRUCTUOSAS FRENTE A AFIRMACIONES FIRMES Y ENÉRGICAS
        Cambiar y arriesgarse
    LA PAZ A CUALQUIER PRECIO
    SEPARACIÓN Y UNIÓN
        La claridad y el temor a la pérdida
    LOS CONTRAATAQUES Y LAS REACCIONES DE OPOSICIÓN
    ¿DÓNDE ESTAMOS?
        Problemas falsos
        Tratar de cambiarlo
3. DANZAS CIRCULARES EN PAREJA. Cuando enfadarse es no llegar a ninguna parte
    ESTANCARSE Y DESESTANCARSE
    SANDRA Y LARRY
        «¡Es que él no reacciona!». «¡Ella es demasiado emocional!»
    HACER EL «TRABAJO EMOCIONAL». POR LARRY
        Una injusticia en el trabajo
        El problema de los padres de Larry
    EL JUEGO DE LAS ACUSACIONES
    PERSECUCIÓN Y DISTANCIAMIENTO EMOCIONALES, UNA DANZA MUY ANTIGUA
    LA INTERRUPCIÓN DEL CICLO DE PERSECUCIÓN
    UNA MADRE DEMASIADO IMPLICADA Y UN PADRE ESCASAMENTE IMPLICADO: LA ÚLTIMA DANZA
    TRATAR DE CAMBIAR AL OTRO

4. LA IRA HACIA LAS MADRES DIFÍCILES. La historia de Maggie
LA SITUACIÓN TAL COMO ERA
UN AÑO DESPUÉS: LA PELEA
¿Qué fue mal?
Hacer un balance de la situación
LA RUPTURA DEL VIEJO PATRÓN: LA SIGUIENTE VISITA DE LA MADRE
COMPRENDER LA REACCIÓN MATERNA
Una nueva danza: un paso cada vez
Juntas de manera distinta
CONVERTIRNOS EN NOSOTRAS MISMAS
5. UTILIZAR LA IRA COMO GUÍA. La senda hacia una identidad más definida
DE LA RABIA A LAS LÁGRIMAS
LA NEGACIÓN DE LA IRA: EL INCONSCIENTE EN ACCIÓN
El temor a la destructividad
El temor a la separación
Moverse de un modo distinto
LA HISTORIA DE LA SARTÉN
ADOPTAR UNA POSTURA FIRME
Una postura tajante
6. UN RECORRIDO GENERACIONAL. Katy y su padre mayor
Hacer uso de la falta de claridad
«Papá, tengo un problema»
APRENDER ACERCA DE NUESTRO LEGADO
7. QUIÉN ES RESPONSABLE DE QUÉ. La cuestión más peliaguda sobre la ira
UNA CRISIS A MEDIA NOCHE
«¡Pero tú no conoces a Jane!»
DE MODO QUE ¿QUIÉN TIENE EL PROBLEMA?
¿QUIÉN SE ENCARGA DE LOS QUEHACERES DOMÉSTICOS[26]?
Sobrefuncionamiento emocional: Más «trabajo femenino»
«¡MI HERMANO ES UN DESASTRE!»
Aprender a no ser servicial
¿Qué hay de malo en aconsejar?
Perseverar
Compartir los aspectos en los que infrafuncionamos
¡Ah, sí, los contraataques!
LA IRA HACIA LOS NIÑOS

CLAUDIA: UNA TIRANA DE CUATRO AÑOS
¿Razonar con los niños?
8. UN ASUNTO DE TRES. Salir de los triángulos familiares
Un triángulo en el ámbito hogareño
Un triángulo en el trabajo
Estoy aquí porque estoy preocupada
¿Quién hace qué… respondiendo a quién… y después qué?
¿Y AHORA QUÉ, SRA. KESLER?
Quitarse de en medio
MIRAR ATRÁS: NUESTRA PRIMERA FAMILIA
Llorar a un padre
¿Por qué Billy?
«¡Sé responsable, hijo!»
«Tengo un problema»
Un hermano «oveja negra»
¿POR QUÉ NO PUEDE CASARSE CON UNA AGRADABLE CHICA JUDÍA?
Nuevos pasos para una antigua danza
Jerry y Julie
Sarah y Jerry
Sarah y Paul
Sarah y Sarah
9. TAREAS PARA LAS OSADAS Y VALIENTES
PRACTICAR LA OBSERVACIÓN
La elección de un acto valiente
NO MÁS COTILLEO
Triángulos en funcionamiento
Los triángulos comienzan en el hogar
Agudizar tus habilidades observacionales
Movimientos para deshacer triángulos
Qué hacer y qué evitar
APRENDER ACERCA DE TU FAMILIA
El valiente acto de preguntar
EPÍLOGO. Más allá de la autoayuda
AGRADECIMIENTOS
Sobre la autora
Notas

Para mi primera familia:
Mi madre, *Rose Rubin Goldhor*
Mi padre, *Archie Goldhor*
Mi hermana, *Susan Henne Goldhor*
Y en memoria de mis abuelos:
Henne Salkind Rubin y *Morris Rubin Teibel Goldhor* y
Benny Hazel Goldhor

NUEVA INTRODUCCIÓN A LA EDICIÓN INGLESA DE 2014

COMENCÉ A ESCRIBIR *La danza de la ira* por casualidad, después de que una editora de Nueva York me propusiera inesperadamente escribir un libro sobre la ira femenina para el gran público. Me consideraba una pensadora versada en el tema, de modo que me pareció una idea excelente. Había publicado varios artículos en diferentes revistas científicas y me gustó la oportunidad de ampliar mis horizontes más allá del ámbito académico e iniciarme en el arte de transmitir teorías complejas de forma práctica y accesible. La oferta iba acompañada de 7000 dólares por adelantado, una suma que en aquel momento era una verdadera fortuna caída del cielo, especialmente en Topeka, Kansas.

Posteriormente esa misma editora me despidió, me contrató de nuevo y volvió a despedirme exigiendo que le devolviera el dinero, tal como estipulaba el contrato que yo había firmado sin leerlo con atención. Esta destacada figura del mundo editorial decidió que yo no tenía gran cosa que aportar ni el talento necesario para transmitirlo. A pesar de todo no me di por vencida y trabajé con mayor ahínco durante varios años en los que obtuve muchas negativas. Me tomé en serio su crítica sobre la necesidad de «bajarme del pedestal y hablar directamente a las lectoras», justo lo contrario de lo que me habían inculcado durante mi formación académica.

Nunca olvidaré aquel largo período de abatimiento y frustración en el que me sentaba delante de mi máquina de escribir gris (la tecnología más avanzada en aquella época) con una cinta adhesiva y unas tijeras como únicas herramientas de corrección. No podía entrar en una librería sin deprimirme, ya que las estanterías estaban llenas de libros que abordaban el tema de las relaciones, aunque

ninguno de ellos trataba la cuestión de la ira femenina y escaseaban los que exponían una teoría bien fundamentada sobre el proceso de cambio en ellas. Aunque sabía que la obra que estaba escribiendo era necesaria, tal convicción me desconcertaba y me producía una sensación de fracaso. Podría haber empapelado la habitación más grande de mi casa de Kansas con notas de rechazo.

Cuando años más tarde *La danza de la ira* por fin se publicó, estaba segura de que mis únicas lectoras serían mi madre y mis cinco mejores amigas. Nunca hubiera imaginado que un libro con tantas dificultades durante la etapa inicial de búsqueda de editor iba a tener una acogida tan increíble. No es que fuera un repentino éxito o se publicitara masivamente; de hecho, la primera edición fue de pocos ejemplares que se vendieron modestamente, y se promocionó entre amigas, familiares, terapeutas, las clientes de estos… Así se creó una comunidad alrededor del libro: el sueño de toda escritora.

Los maravillosos y generosos mensajes que llevo recibiendo durante cuatro generaciones de lectoras hasta la presente edición superan en número las negativas anteriores. Estoy en deuda con todos mis lectores, incluidos los innumerables profesionales de la salud mental de todo el mundo que han recomendado la lectura de este texto a sus clientes y alumnos, y han convertido *La danza de la ira* en un clásico mediante el tradicional método del boca a boca. Sobre todo me siento muy agradecida al saber que esta obra ha ayudado a mucha gente a cambiar el curso de sus relaciones y que su mensaje continúa llegando a un gran número de personas.

1
EL DESAFÍO DE LA IRA

La ira es una señal que merece la pena tener en cuenta. Puede indicar que nos sentimos heridas, que se han violado nuestros derechos, que nuestras necesidades o deseos no están siendo satisfechos o, simplemente, que algo va mal. También puede revelar que no estamos afrontando un importante problema emocional presente en nuestras vidas o que estamos sacrificando demasiado —nuestras creencias, valores, deseos o ambiciones— en una relación. Igualmente, la ira puede evidenciar que estamos haciendo y dando más de lo que nos resulta aceptable, o bien puede avisarnos de que otros están haciendo demasiado por nosotras a costa de nuestra propia capacidad y desarrollo. Así como el dolor físico nos hace apartar la mano de un horno caliente, el dolor generado por la ira preserva la integridad de nuestra identidad. La ira puede llevarnos a decir «no» al modo en que nos definen otros y «sí» a los dictados de nuestro ser.

Sin embargo, a las mujeres se nos disuade de reconocer nuestra ira y expresarla directamente desde hace mucho tiempo[1]. Al parecer, estamos constituidas de azúcar y especias, como dice el antiguo poema: somos agentes nutricios, tranquilizantes, conciliadores y estabilizadores. Nuestra función consiste en agradar, proteger y apaciguar, y puede que nos aferremos a las relaciones como si nos fuera la vida en ello.

Las mujeres que manifiestan su enojo frente a los hombres son especialmente sospechosas. Aunque la sociedad se muestra solidaria con nuestros objetivos de igualdad, todos sabemos que «esas mujeres amargadas» no gustan a nadie. A diferencia de los héroes masculinos que luchan por sus ideales llegando a morir por ellos, las mujeres son condenadas por librar una revolución incruenta y

humanitaria por sus propios derechos. La expresión directa de la ira, especialmente hacia los hombres, se considera impropia de una dama y nos hace poco femeninas, poco maternales, poco atractivas o, más recientemente, «estridentes». Incluso el lenguaje tacha a estas mujeres de «fieras», «brujas», «arpías», «esperpentos», «gruñonas», «misandrias» y «castrantes». Y se da por sentado que son antipáticas y nada cariñosas: en definitiva, carecen de feminidad. Desde luego, ninguna mujer desea convertirse en una de *ellas*. Es curioso que el lenguaje —creado y codificado por los hombres— no contenga ni *un* solo término poco halagüeño para describir a los individuos que descargan su ira en las mujeres. Incluso epítetos como «bastardo» o «hijo de puta» no condenan directamente al hombre a quien van dirigidos, sino a su madre.

Los tabús contra el sentimiento y la expresión de la ira son tan poderosos que incluso *saber* cuándo estamos enfadadas no resulta una cuestión sencilla. Cuando una mujer muestra su enojo, lo más probable es que se la tache de irracional o incluso de cosas peores. En un congreso al que asistí hace poco, una joven doctora presentó una ponencia acerca de las mujeres maltratadas. Compartió ideas novedosas y apasionantes con la audiencia, y transmitió una gran implicación personal con el tema. En medio de la presentación, un conocido psiquiatra que estaba sentado detrás de mí se levantó para irse. Al incorporarse, se volvió hacia su vecino y le comunicó su dictamen: «está *muy* amargada». No había más que añadir. Lo que aquel médico detectó —o creyó detectar— fue que el tono exasperado de la ponente restaba credibilidad a su exposición e incluso la ponía en entredicho a ella misma. Dado que la posibilidad de que nos sintamos molestas suele provocar rechazo y desaprobación en los otros, no es de extrañar que nos resulte difícil saber cuándo estamos enfadadas y, más aún, admitirlo.

¿Por qué la ira femenina resulta tan intimidante? Cuando nos sentimos culpables, deprimidas y no tenemos confianza en nosotras mismas nos paralizamos y únicamente emprendemos acciones que van en nuestra contra, por lo que es poco probable que seamos agentes de un cambio personal y social; por el contrario, las mujeres airadas podrían presentar un desafío y modificar nuestras vidas, como ha demostrado el feminismo de la pasada década. Pero el cambio nos resulta difícil y nos genera ansiedad a todos, incluso a

aquellas de nosotras que lo promovemos activamente.

Así pues llegamos a temer nuestra propia ira, no solo porque no está bien vista por los demás, sino también porque apunta a la necesidad de un cambio. Es posible que nos formulemos preguntas que solo sirvan para bloquear o invalidar su experiencia: «¿está justificada esta rabia que siento?, ¿tengo derecho a estar enfadada?, ¿qué sentido tiene enojarme?, ¿de qué me sirve?». Todos estos interrogantes pueden constituir excelentes maneras de silenciarnos y atenuar nuestra ira.

¿Y si los analizáramos? La ira no es ni lícita ni ilícita, como tampoco es significativa o inútil: sencillamente es. Preguntarte si tu ira está justificada es como decir: «¿Tengo derecho a tener sed? Al fin y al cabo, me he tomado un vaso de agua hace quince minutos. No creo que sea lícito tener sed de nuevo, además, ¿de qué me sirve estar sedienta si en este momento no tengo nada para beber?».

La ira es algo que sentimos. Existe por alguna razón y se merece nuestro respeto y atención. Tenemos el derecho de sentir *todo* lo que sentimos y, desde luego, la ira no es una excepción.

Sin embargo, quizá sería útil plantearnos las siguientes preguntas: ¿por qué estoy enfadada realmente?, ¿cuál es el problema y quién lo tiene?, ¿cómo puedo averiguar quién es responsable de qué?, ¿cómo podría expresar la ira sin acabar con un sentimiento de inutilidad e impotencia?, ¿cómo podría transmitir mi punto de vista cuando estoy enfadada sin atacar al otro ni ponerme a la defensiva?, ¿qué podría perder al expresarme con mayor claridad y asertividad?; si enfadarme no arregla las cosas, ¿qué puedo hacer de forma diferente? Abordaremos todos estos interrogantes en los siguientes capítulos, no con el objetivo de deshacernos de la ira o de cuestionar su validez, sino de clarificar sus raíces y aprender a actuar de otro modo en nuestro propio beneficio.

Hay que tener en cuenta, no obstante, la otra cara de la moneda: si *sentir* ira apunta a un problema, *descargarla* no lo soluciona, sino más bien lo contrario, pues *podría contribuir a mantener los antiguos patrones y reglas de una relación, favorecer su anquilosamiento e impedir que se produzca un cambio*. Cuando la intensidad emotiva es elevada, muchas de nosotras nos esforzamos en vano en cambiar a la otra persona, perdiendo de vista nuestra

propia capacidad de transformación. La antigua teoría de la ira interna/ira externa, que sostenía que la desinhibición nos protege de los daños psicológicos de reprimir el enojo, estaba equivocada[2]. Inevitablemente generaremos sentimientos depresivos, de baja autoestima, de autodestrucción e incluso de odio hacia nosotras mismas cuando continuamos sometidas a circunstancias injustas a pesar de resistirnos a ellas; cuando vivimos de un modo que traiciona nuestras esperanzas, valores y potenciales a pesar de nuestras quejas; o cuando nos descubrimos siguiendo el estereotipo de mujer maliciosa, gruñona, resentida o destructiva.

Aquellas de nosotras que estamos atrapadas en formas de expresión de la ira ineficaces, sufrimos tanto como quienes no se atreven a enfadarse.

LA IRA MAL ENFOCADA

Si nuestra forma habitual de gestionar la ira no nos funciona, lo más probable es que pertenezcamos a una de las siguientes categorías o incluso a ambas: el tipo «dama agradable», que procura evitar el enfado y los conflictos a toda costa, o bien el tipo «bruja», que además de enfadarse con facilidad, suele expresar la ira mediante el enfrentamiento, la queja y las acusaciones, lo cual dificulta que se produzca una resolución constructiva.

Aunque ambos estilos de manejar la ira podrían parecernos tan diferentes como la noche y el día, en realidad resultan igualmente eficaces para proteger a los demás, dificultar la conexión con nuestros verdaderos deseos y prioridades, y asegurar que no se produzca ningún cambio. Veamos cómo funciona esto.

El síndrome de la «dama agradable»

¿Cómo nos comportamos cuando estamos identificadas con el papel de «damas agradables»? En las situaciones que podrían suscitarnos claramente enfado o protesta nos quedamos calladas o bien lloramos, nos volvemos autocríticas o nos sentimos «heridas». Si, a pesar de todo, llegamos a enfadarnos, ocultamos nuestros sentimientos a fin de evitar la posibilidad de un conflicto abierto.

Además de no mostrar nuestro enojo, eludimos comunicar con claridad nuestras opiniones y sentimientos si sospechamos que tal franqueza podría incomodar a la otra persona y poner de manifiesto puntos de vista diferentes.

Cuando nos comportamos de este modo, usamos la mayor parte de nuestra energía para proteger al otro y preservar la armonía de nuestras relaciones a costa de renunciar a ser nosotras mismas. Con el tiempo podríamos llegar a perder nuestra conexión interna: al esforzarnos tanto por «interpretar» las reacciones de los demás y procurar por todos los medios que no se ofendan, nos desconectaríamos cada vez más de nuestros propios pensamientos, emociones y deseos.

Cuanto más «agradables» somos, más enfado y rabia acumulamos en el inconsciente. La ira es inevitable cuando nuestras vidas consisten en ceder y asentir; cuando nos responsabilizamos de los sentimientos y reacciones de los demás; cuando renunciamos a la responsabilidad de velar por nuestro desarrollo personal y la calidad de nuestras vidas; cuando actuamos como si tener una relación fuera más importante que tener una identidad. Desde luego nos está prohibido experimentar esta rabia directamente ya que, por definición, las «damas agradables» no son «unas amargadas».

De este modo comienza un ciclo autodestructivo que se perpetúa a sí mismo. Cuanto más cedemos y nos amoldamos a los demás, más crece nuestra ira. Cuanto más nos esforzamos en reprimirla, más tememos inconscientemente una erupción volcánica si la expresáramos, de forma que la reprimimos todavía más, y así sucesivamente. Cuando finalmente «estallamos», probablemente queden confirmados nuestros peores temores acerca del carácter «irracional» y «destructivo» de nuestra ira y los demás podrían tacharnos de neuróticas, mientras que el verdadero problema permanece sin ser abordado y el ciclo comienza de nuevo.

Si bien a las «damas agradables» no nos resulta fácil enfadarnos, es posible que seamos expertas en sentirnos culpables. Al igual que al deprimirnos o sentirnos heridas, podríamos cultivar el sentimiento de culpa con objeto de evitar reconocer nuestra propia ira. El enfado y la culpa son prácticamente incompatibles. Si nos culpabilizamos por no *dar* lo suficiente o no *hacer* lo suficiente, es poco probable que nos sintamos enojadas por no *obtener* lo

suficiente; y si nos sentimos culpables por no cumplir adecuadamente el papel femenino establecido, no dispondremos ni de energía ni de lucidez para cuestionar el papel en sí o su origen. Nada consigue entorpecer tan eficazmente el reconocimiento de la ira como culpabilizarse o dudar de una misma. La sociedad promueve de tal manera estos sentimientos en las mujeres que muchas de nosotras seguimos sintiéndonos culpables cuando no cumplimos con nuestra función de ser una estación de servicio emocional para los demás.

Tampoco resulta sencillo reunir el coraje necesario para dejar de sentirnos culpables y comenzar a utilizar nuestra ira para cuestionar y definir lo que es justo y apropiado para nuestras vidas. Y si llegamos al punto de plantearnos en serio el cambio, puede que los otros intensifiquen sus tácticas de inducción de culpabilidad. Es posible que nos llamen «egoístas», «inmaduras», «egocéntricas», «rebeldes», «poco femeninas», «neuróticas», «irresponsables», «mezquinas», «frías» o «castrantes». Quizá tales infamias sobre nuestro carácter y feminidad sean más de lo que muchas de nosotras podamos soportar. Cuando nos enseñan que nuestra valía e identidad residen en amar y ser amadas, resulta demoledor que se cuestione nuestro atractivo y feminidad. En este caso es muy tentador volver a rastras pidiendo disculpas, al «lugar que nos corresponde» a fin de recuperar la aprobación de los demás.

A diferencia de las mujeres que encarnan el modelo «bruja», condenadas a perder los concursos de popularidad —o incluso el trabajo—, las «damas agradables» son recompensadas por la sociedad. El coste personal, sin embargo, es muy elevado y afecta a todos los aspectos de nuestra vida emocional e intelectual. «No ver, escuchar ni decir nada malicioso» se convierte en la regla inconsciente para aquellas de nosotras que nos vemos obligadas a negarnos el reconocimiento y la expresión de nuestra ira. La «maldad» que debemos evitar incluye diversos pensamientos, sentimientos y acciones que podrían llevarnos a sentirnos en conflicto, o incluso a estar en desacuerdo con las personas que son importantes en nuestra vida. Para poder obedecer dicha regla hemos de convertirnos en sonámbulas. No debemos ver con claridad, pensar con precisión ni recordar libremente. En consecuencia, la cantidad de energía creativa, intelectual y sexual

que queda atrapada por esta necesidad de reprimir la ira y no ser conscientes de sus causas, es sencillamente incalculable.

La «bruja»

Aquellas de nosotras que encarnamos el papel de «brujas» no tenemos reparo en enfadarnos y exponer nuestras diferencias. Sin embargo, en una sociedad que no valora particularmente a las mujeres que expresan su rabia, esta actitud nos pone en riesgo de ganarnos alguna de las etiquetas que tratan de silenciarnos cuando otros —especialmente los hombres— nos ven como una amenaza. Más duras incluso que el apelativo de «poco femenina», estas etiquetas pueden impactarnos tanto como para hacernos callar, o bien exacerbar todavía más nuestros sentimientos de injusticia e impotencia. En este caso, ser calificada de «bruja castrante» podría convertirse en una profecía autocumplida.

Pero lo anterior es solo una parte de la historia. Los términos e imágenes negativos que representan a las mujeres que manifiestan su oposición, son algo más que crueles estereotipos sexistas: también apuntan a una dolorosa realidad. Calificativos como «gruñona» o «quejica» denotan inutilidad e impotencia, términos que ni siquiera implican la posibilidad de un cambio. Estas etiquetas reflejan la posición de «estancamiento» que caracteriza nuestra vida cuando nuestra intensidad emocional no resulta transformadora.

Cuando expresamos la ira de forma ineficaz, podemos quedarnos atrapadas fácilmente en un círculo vicioso. Si bien tenemos motivos reales para estar enfadadas, al no formular nuestras quejas con claridad, podríamos obtener desaprobación en los demás en lugar de comprensión. Esto solo sirve para incrementar nuestra sensación de amargura e injusticia, mientras que siguen sin identificarse los verdaderos problemas. Además podríamos convertirnos en el principal chivo expiatorio de los hombres que tienen pavor a la ira femenina y de las mujeres que desean evitar la suya propia.

Desde luego, hace falta coraje para reconocer cuándo estamos enojadas y hacérselo saber a los demás. El problema surge cuando nos quedamos atrapadas en un patrón de lucha, quejas y acusaciones infructuosas que alimenta aún más la situación a la que

nos enfrentamos. Cuando esto sucede, sin darnos cuenta protegemos a los demás a costa de nosotras mismas. Por un lado, una mujer furiosa resulta intimidante, sin embargo, cuando expresamos nuestra ira de forma ineficaz —sin claridad, dirección ni control—, podríamos finalmente resultar tranquilizadoras para los otros, ya que permitimos que no nos hagan caso y les proporcionamos la excusa perfecta para no tomarnos en serio ni escucharnos; de hecho incluso les ayudamos a mantener la calma. ¿Has observado alguna vez cómo la persona con la que estás enfadada va serenándose y adquiriendo un tono más intelectual, a medida que te enfureces y te pones cada vez más «histérica»? En este caso, el carácter de nuestro enfrentamiento o acusaciones podría estar favoreciendo que el otro no asuma su responsabilidad.

Aquellas de nosotras que nos rebelamos de forma poco efectiva, generalmente tratamos de cambiar sin éxito a alguien que no está dispuesto a ello. Cuando fracasan nuestros intentos de modificar las creencias, sentimientos, reacciones o conductas de la otra persona, es posible que continuemos actuando de un modo predecible que solo sirva para intensificar esos mismos problemas de los que nos quejamos. Podemos llegar a estar tan dominadas por las emociones que no nos demos cuenta de la posibilidad de actuar de forma diferente ni creamos que existen alternativas a nuestro comportamiento. Así pues, este tipo de enfrentamiento preserva los antiguos patrones que rigen nuestras relaciones tan eficazmente como el silencio de las «damas agradables».

Todas las mujeres hemos experimentado de primera mano estos patrones de conducta autodestructivos que tienden a perpetuarse. De hecho, las «damas agradables» y las «brujas» son en realidad las dos caras de una misma moneda, a pesar de su apariencia radicalmente opuesta. Después de que todo ha sido dicho y hecho —o ninguna de las dos cosas— el resultado es el mismo: nos sentimos inútiles e impotentes. Sabemos que no controlamos ni la calidad ni la dirección de nuestra vida, y nuestra dignidad y autoestima se resienten al no haber clarificado ni afrontado los verdaderos problemas. De este modo no se produce ningún cambio.

A la mayoría de nosotras no se nos ha enseñado a utilizar la ira para clarificarnos y fortalecernos tanto nosotras mismas como nuestras relaciones; en lugar de eso se nos ha alentado a temerla en

exceso, a rechazarla por completo, a desplazarla hacia objetivos inadecuados, o bien a dirigirla contra nosotras mismas. Aprendemos a negar que tenga una causa, a cerrar los ojos a su verdadero origen y a expresarla de un modo ineficaz que solo sirve para que todo siga como estaba en vez de presentar un verdadero desafío. Tenemos que empezar a desaprender todo esto de forma que podamos emplear la «energía de la ira» para potenciar nuestra propia dignidad y desarrollo.

EL CAMINO POR DELANTE

Esta obra tiene como objetivo ayudar a las mujeres a dejar atrás formas de gestionar la ira que no nos funcionan a largo plazo, entre las que se incluyen la *sumisión silenciosa*, el *enfrentamiento* y las *acusaciones inútiles*, y el *distanciamiento emocional*. Está escrita con la intención de facilitar a las mujeres una buena comprensión del tema y un conjunto de habilidades prácticas que nos permitan dejar de actuar de forma predecible y comenzar a utilizar la ira para adoptar una nueva conducta en nuestras relaciones más significativas.

¿Cuál es el enfoque principal de este libro? Debido a que la cuestión de la ira abarca todos los aspectos de nuestra existencia, he optado por centrarme principalmente —aunque no de forma exclusiva— en el marco familiar para no acabar escribiendo un tomo inmanejable. Experimentamos nuestros mayores enfados y nuestros amores más profundos en los papeles de hija, hermana, amante, esposa y madre. Las relaciones familiares son las más influyentes en nuestras vidas y también las más complicadas. En ellas, la cercanía suele conducir al «estancamiento» y nuestros esfuerzos por cambiar las cosas solo conducen a más de lo mismo. Cuando conseguimos utilizar la energía de la ira para dejar atrás los patrones negativos de nuestras relaciones más íntimas comenzamos a tener mayor claridad, control y serenidad en todas nuestras relaciones, ya sea con una amiga, un colega o el dependiente de la esquina. Los problemas no resueltos con los miembros de nuestra familia solo sirven para intensificar los asuntos pendientes de otras relaciones.

¿Qué cuestiones aborda? Esta obra tiene un carácter fundamentalmente práctico. Así pues, he optado por omitir cualquier contenido teórico, por interesante que fuera, que no tuviera una aplicación clara en la vida real de las mujeres. Sin embargo, durante el proceso narrativo he descubierto que además de resumir también debía ampliar. En este sentido he de advertir que las siguientes páginas no plantean reglas sobre «cómo obrar el cambio» en diez sencillos pasos, ya que la adquisición de la habilidad de emplear la ira como una herramienta transformadora requiere un conocimiento y comprensión profundos sobre el funcionamiento de las relaciones.

De este modo, examinaremos las maneras en las que nos traicionamos a nosotras mismas y sacrificamos nuestra identidad a fin de preservar la armonía con otras personas («desindividualización»); exploraremos el delicado equilibrio entre la tendencia hacia la separación o individualidad (el «yo») y la tendencia hacia la unión (el «nosotros») en las relaciones; estudiaremos los diversos papeles y normas que definen nuestras vidas y sirven para provocar nuestra ira más profunda, al tiempo que niegan su expresión; analizaremos el modo en que se estancan las relaciones y la forma de hacerlas fluidas. Veremos cómo las relaciones son semejantes a una danza circular en la que el comportamiento de cada miembro origina y mantiene la conducta de los otros miembros. En pocas palabras, aprenderemos a usar nuestra ira como punto de partida para *modificar patrones* en lugar de *culpabilizar a personas*.

¿Cómo usarlo? Muy pausadamente. Al margen de lo desquiciada o contraproducente que pueda parecer nuestra conducta, hemos de tener presente que existe por una razón y podría estar desempeñando una función protectora en nosotras o en otras personas. Si deseamos cambiar, es importante hacerlo poco a poco para tener la oportunidad de observar y examinar el efecto de una pequeña e importante modificación en nuestro sistema de relaciones. Si pretendemos demasiado y tratamos de cambiar muchas cosas rápidamente, puede que no consigamos nada; tal vez provoquemos tanta ansiedad e intensidad emocional —tanto en nosotras mismas como a nuestro alrededor— que acaben restableciéndose los antiguos patrones de conducta; o quizá nos

precipitemos y rompamos con una persona importante en nuestra vida, lo cual no es un desenlace positivo necesariamente.

Te recomiendo que leas todo el libro para que puedas sacarle el mayor provecho. No te saltes las partes que traten sobre los niños solo porque no tengas hijos o el capítulo dedicado a los maridos porque seas soltera o divorciada. Lo más importante son los patrones relacionales descritos. Lo importante no son los protagonistas específicos sino la forma que va adoptando la danza y su funcionamiento. Recuerda que cada capítulo contiene información relevante para cualquier relación. De hecho, es recomendable aplicar lo que vayas aprendiendo a otras relaciones y escenarios.

Para utilizar la ira como herramienta de cambio en las relaciones aprenderemos a desarrollar y a mejorar nuestras habilidades en cuatro áreas:

1. *Sintonizar con las verdaderas causas de nuestra ira y clarificar nuestra postura*: ¿qué me disgusta de la situación? ¿Cuál es el verdadero problema? ¿Cuáles son mis pensamientos y sentimientos? ¿Qué deseo conseguir? ¿Quién es responsable de qué? ¿Qué deseo cambiar específicamente? ¿Qué acciones emprenderé y cuáles no? Aunque parezcan preguntas sencillas, más adelante veremos lo complejas que pueden llegar a ser. Es increíble cuán a menudo nos lanzamos a la batalla desconociendo el motivo de la contienda. Quizá estemos usando nuestra ira tratando de cambiar o controlar a alguien que no desea cambiar, en lugar de usar esa misma energía para clarificar tanto nuestra postura como nuestras elecciones. Lo anterior es especialmente relevante en las relaciones más estrechas, en las que si no aprendemos a usar la ira para clarificar nuestros pensamientos, sentimientos, prioridades y elecciones, podemos quedar fácilmente atrapadas en interminables ciclos de enfrentamientos y acusaciones que no conducen a nada. La gestión eficaz de la ira va de la mano del desarrollo de un «yo» bien definido y un mayor conocimiento de nosotras mismas.
2. *Desarrollar habilidades comunicativas* potenciará al máximo las posibilidades de que seamos escuchadas y que podamos negociar nuestros conflictos y diferencias. En algunas

ocasiones puede ser oportuno desfogar nuestra ira según lo sintamos en ese momento sin reflexión previa; se dan circunstancias en las que esto puede resultar útil o incluso necesario, siempre que no seamos agresivas. Sin embargo, aunque explotar o pelear puede suponer a menudo un alivio temporal, cuando pasa la tormenta descubrimos que todo sigue igual. Además en ciertas relaciones mantener una postura serena y neutral resulta esencial para que se produzcan cambios duraderos.

3. *Observar e interrumpir los patrones improductivos de interacción*. Si ya comunicarse de forma clara y eficaz resulta difícil incluso en las mejores circunstancias, cuando estamos enfadadas se hace todavía más complicado. Es casi imposible observarse o ser flexible en medio de una tormenta emocional; por esta razón, cuando experimentemos emociones intensas podemos probar a calmarnos y distanciarnos un poco, a fin de clarificar el papel que desempeñamos en las relaciones de las que nos quejamos.
4. Anticipar y gestionar los contraataques o las reacciones de oposición de los demás. Cada una de nosotras pertenecemos a grupos o sistemas mayores que tienen interés en que permanezcamos exactamente como somos ahora, de modo que si comenzamos a modificar nuestros antiguos patrones de silencio, imprecisión o acusaciones y peleas ineficaces, nos toparemos de forma inevitable con una gran resistencia o contraataque. Los intentos de restablecer la antigua dinámica procederán tanto de nosotras mismas como de nuestros allegados. Veremos cómo las personas cercanas son las que tienen mayor interés en que sigamos igual, a pesar de sus críticas y quejas. Pero también nosotras mismas nos resistimos a esos cambios que tanto buscamos. Dicha resistencia, al igual que el deseo de cambiar, es un aspecto natural y universal de todos los sistemas humanos.

Aprender a observar y cambiar nuestro papel en los patrones relacionales va de la mano de una mayor sensación de responsabilidad personal en todas nuestras relaciones. Con el término «responsabilidad» no me refiero a una autoinculpación o a creernos la «causa» del problema, sino a la habilidad de observarnos tanto a nosotras mismas como a los demás en nuestras interacciones

y de responder a una situación conocida de forma novedosa. Si bien no podemos obligar a que la otra persona cambie los pasos de su danza, el baile no podrá continuar con el mismo patrón predecible si variamos nuestros movimientos.

En los siguientes capítulos examinaremos la gran ansiedad que surge de manera indefectible cuando comenzamos a utilizar la ira para definir con mayor claridad tanto nuestra identidad como otros aspectos de nuestra vida. Aunque algunas de nosotras seamos capaces de *empezar* a comunicarnos con claridad y mantener nuestra resolución de cambio, nos echamos atrás cuando la otra persona se pone a la defensiva o nos subestima. Si nos tomamos en serio la necesidad de una transformación, podemos aprender a anticipar y gestionar la ansiedad y la culpa que se despiertan en nosotras como respuesta a los contraataques o reacciones de oposición de los demás, si bien la tarea más ardua consiste en reconocer aquella parte de nosotras que teme y se resiste al cambio.

De momento, debemos tener presente que el tránsito de la sumisión silenciosa o el enfrentamiento ineficaz hacia una afirmación serena y firme de quiénes somos, cómo nos posicionamos, cuáles son nuestros deseos y qué consideramos aceptable y qué no, nunca resulta una tarea sencilla. Es en nuestras relaciones más significativas donde podemos sentir mayor ansiedad a la hora de clarificar nuestras opiniones y sentimientos. A medida que nos volvemos claras y directas, es posible que los demás hagan lo mismo e incluso nos hagan saber abiertamente que no tienen ninguna intención de cambiar. Al aceptar esta realidad, tal vez tengamos que tomar algunas dolorosas decisiones: ¿elegimos mantener o interrumpir una determinada relación o situación? ¿Decidimos conservarla, pero introduciendo algunos cambios personales? Si es así, ¿cuáles? Se trata de interrogantes difíciles de responder e incluso de considerar.

A corto plazo siempre resulta más fácil continuar con los viejos patrones, incluso cuando sabemos por experiencia que son todo menos eficaces. Sin embargo, a la larga, puede ser sumamente beneficioso poner en práctica lo aprendido en este libro: no solo podemos aprender nuevas formas de gestionar nuestros antiguos rencores, sino también construir un «yo» más fuerte y definido y, con él, abrir la posibilidad para un «nosotros» más íntimo y

gratificante. Gran parte de nuestros problemas relacionados con la ira acontecen cuando escogemos entre tener una relación y tener una identidad. Esta obra trata de cómo mantener ambos.

2
ANTIGUAS DINÁMICAS, NUEVOS MOVIMIENTOS Y CONTRAATAQUES

La noche anterior a uno de mis talleres sobre la ira me telefoneó una mujer llamada Bárbara para cancelar su reserva. Con un tono de voz que expresaba resentimiento y disgusto, me dijo lo siguiente:

—Tenía muchas ganas de asistir a tu curso, pero mi marido se ha opuesto y me he peleado con él para nada: no me deja asistir.

—¿Cuáles son sus objeciones?, —inquirí.

—¡Tú misma!, —respondió—. Decía que eres una feminista radical y que el curso no vale lo que cuesta. Le respondí que eres una conocida psicóloga y que no me cabía duda de que el taller iba a ser muy bueno. Aunque estoy segura de que ese dinero iba a ser bien gastado, no he conseguido convencerlo y me ha dicho que no.

—Lo siento —le dije.

—Sí, yo también —señaló—. Me duele mucho la cabeza desde entonces y he estado llorando mucho. Pero me resistí bastante; de hecho, mi marido llegó a estar de acuerdo en que podría usar algún tipo de ayuda por cómo me puse.

Cuando colgué el teléfono pensé en la breve conversación que acababa de tener lugar. Claramente, esa mujer no *tenía* que cancelar la reserva. Podía haber decidido actuar de otro modo, aunque no sin consecuencias. Quizá lo que más temía era perder su relación más preciada.

¿Cuál es *tu* reacción ante la anterior conversación telefónica? *Piensas…*

«¡Su marido es un auténtico machista!» *o…*

«¡Qué hombre tan inseguro y asustado!».

Piensas…

«Me da pena esta pobre mujer».

o…

«Esa masoquista está para ir a terapia».

o…

«¿Por qué no se decidió a acudir al curso?».

Piensas…

«Él tiene la culpa. ¡Cómo ha podido hacerle algo así!» *o…*

«Ella tiene la culpa. ¡Cómo permite que su marido tome decisiones sobre *su* vida!».

o…

«La sociedad tiene la culpa. Es realmente triste que se enseñe a los hombres a actuar de ese modo y a las mujeres a aceptarlo».

Piensas…

«Está disgustada porque su marido no le deja ir al taller».

o…

«Está disgustada por haber cedido».

Piensas…

«Me siento identificada con ella».

o…

«No me identifico para nada con esta situación».

Tal vez cada mujer vea de forma distinta el comportamiento de Bárbara. Muchas de nosotras no *estaremos dispuestas* a identificarnos con su historia. No obstante, tanto su conducta como sus sentimientos están lejos de ser anticuados o excepcionales:

Se somete ante circunstancias injustas.

No siente el control de su vida.

No aborda con eficacia los problemas a los que se enfrenta.

No tiene claro hasta qué punto es responsable de su situación.

Sacrifica su desarrollo personal para apoyar y proteger a su marido.

Mantiene el orden establecido en su matrimonio a costa de ella misma.

Evita comprobar cuánta flexibilidad existe en la relación para tolerar cambios de su parte.

Se siente inútil e impotente.

Convierte la rabia en llanto.

Le entra dolor de cabeza.

No se gusta a sí misma.

Cree que actúa incorrectamente.

¿Te resultan extraños? Probablemente no. Solemos experimentarlos, ya sea parcialmente o en su totalidad, cuando nos peleamos y lanzamos acusaciones de forma infructuosa, o bien cuando tememos el enfrentamiento.

A diferencia de algunas mujeres que no se atreven a discrepar de sus maridos o parejas, a Bárbara no le supone ningún problema enfadarse. El problema es que se enfrenta a su marido de un modo que garantiza que no se producirá ningún cambio y que *protege* a su marido y el orden establecido en su relación a expensas de su desarrollo personal. Por mucho que se queje, Bárbara no pone en tela de juicio la regla básica de su relación: que es su marido quien dicta las normas. Por él, ella se «desindividualiza».

¿Qué es la «desindividualización»? Es evidente que en una relación no siempre nos salimos con la nuestra ni hacemos cuanto deseamos. Cuando dos personas comparten el mismo techo, de forma inevitable surgen diferencias cuya resolución requiere de acuerdos, negociaciones y concesiones mutuas. Si el marido de Bárbara se hubiera sentido incómodo con el curso y ella no lo hubiera considerado importante, tal vez habría optado por olvidarse de él y tal decisión no habría sido necesariamente un problema.

El conflicto llega cuando una persona —a menudo la esposa— hace más concesiones de las que le corresponde y no ejerce el control de sus decisiones ni tiene claro qué las impulsa. La desindividualización se produce cuando una parte excesiva de nosotras mismas (que incluye nuestros pensamientos, deseos, creencias y ambiciones) se vuelve «negociable» ante las presiones de una relación. El proceso de desindividualización tiene lugar igualmente incluso cuando quien está haciendo más concesiones no es consciente de ello. El miembro de la pareja que más sacrifica su identidad es también el que más ira reprimida acumula y el más proclive a deprimirse y desarrollar otros problemas emocionales. Ella (y en algunos casos él) puede acabar en la consulta de un terapeuta o incluso en un hospital o psiquiátrico, preguntándose: «¿Qué *me* sucede?» en lugar de «¿qué le sucede a esta relación?»; o bien podría expresar su ira en momentos inoportunos por

trivialidades de un modo que podría invitar a los demás a desdeñarla o a considerarla una irracional o una enferma.

Una forma de desindividualización bastante habitual en las mujeres es denominada «infrafuncionamiento[3]». El patrón «infrafuncionamiento-sobrefuncionamiento» es bastante común en las parejas. ¿Cómo funciona? Los estudios sobre los sistemas matrimoniales han revelado que las mujeres y los hombres que mantienen una relación de pareja duradera comparten, por lo general, el mismo nivel de «independencia» o madurez emocional. *Como en un balancín, el infrafuncionamiento de un individuo permite el sobrefuncionamiento del otro*.

Por ejemplo, una mujer podría ir afianzándose cada vez más en el papel de débil, vulnerable, dependiente o miembro disfuncional de la pareja, y su marido negar, en la misma medida, esos atributos en él mismo; es posible que comience a dirigir la mayor parte de su energía emocional a reaccionar ante los problemas de ella, en lugar de identificar y compartir los suyos. Los individuos que infrafuncionan o sobrefuncionan originan y refuerzan su conducta mutuamente, de modo que el desequilibrio va haciéndose cada vez más complicado de nivelar. Cuanto más evite el hombre mostrar su propia flaqueza, dependencia y vulnerabilidad, más probabilidades habrá de que su mujer experimente y exprese más de lo que le corresponde. Por el contrario, cuanto más evite la mujer mostrar su competencia y su fuerza, más probabilidades habrá de que el hombre tenga una percepción exagerada de estos atributos. Y cuando el miembro de la pareja que infrafunciona mejora, el otro automáticamente empeora.

La breve conversación telefónica con Bárbara sugiere que ella es el miembro de la pareja que infrafunciona. Desde luego que no todas las mujeres se sientan en el extremo bajo del balancín en sus relaciones. En la vida real existen diversas soluciones más o menos afortunadas. Puede que sea el hombre el que se siente en la parte baja, que ambos mantengan el balancín en movimiento, o que uno compita con el otro por la posición inferior de mayor indefensión.

Es significativo que en *nuestra cultura* se haya asignado a las mujeres el puesto inferior del balancín. A pesar de que cada mujer puede desafiar o incluso invertir dicha norma, esta subyace en las propias definiciones de «feminidad» y en el conjunto de valores

derivados de la dominación masculina. A las mujeres se nos enseña a cultivar y expresar todas aquellas cualidades que los hombres temen en sí mismos y por las que no desean ser «debilitados[4]». Sobra decir que los condicionamientos culturales que nos disuaden de competir con los hombres o comunicarles nuestra ira son paradójicas advertencias de lo dañino y destructivo que podría resultar a los hombres el «sexo débil» si simplemente fuéramos nosotras mismas.

Aunque los antiguos dictados de «hacerse la tonta», «dejar que el hombre gane» o «fingir que él manda» hayan pasado de moda, su mensaje continúa siendo una directriz latente en el inconsciente de innumerables mujeres: *el sexo débil debe proteger al sexo fuerte frente al reconocimiento de la entereza del primero, no sea que se sienta debilitado por tal fortaleza*. Aprendemos a mostrarnos más débiles para ayudar a que los hombres se sientan más fuertes y los fortalecemos renunciando a nuestro propio poder.

El infrafuncionamiento puede adoptar diversas formas. Puede ser sutil, como cuando una mujer rechaza una oportunidad laboral o evita un nuevo reto cuando su marido le hace saber de forma encubierta que preferiría que las cosas permanecieran tal como están o cuando ella misma teme que él podría sentirse amenazado por tal desafío. Igualmente, una mujer podría proteger a su pareja limitándose a llevar a cabo trabajos que él prefiera no realizar y no reconociendo ni desarrollando intereses ni habilidades en las áreas de «su» marido, aunque en el proceso tal vez le surjan problemas físicos o emocionales. Tras sus diversas dolencias subyace la convicción inconsciente de que debe permanecer en una posición de debilidad relativa en aras de la supervivencia de la relación que más le importa[5]. Si además —como Bárbara— esta mujer está convencida de que no podrá sobrevivir sin esa relación, dará salida a su ira de un modo que solo refuerce los antiguos patrones que la han originado.

ACUSACIONES INFRUCTUOSAS FRENTE A AFIRMACIONES FIRMES Y ENÉRGICAS

¿De qué modo el enfrentamiento y las acusaciones sirven para

bloquear en lugar de *facilitar* el cambio? Analicemos la situación de Bárbara más detenidamente. Para empezar, entabló una batalla perdida en torno a la asistencia al curso y utilizó la energía de su ira para tratar de que su marido viera las cosas como ella. Sus esfuerzos para cambiar el parecer de su marido presentan dos problemas: primero, él tiene tanto derecho como ella a sus opiniones y especulaciones sobre el taller; y segundo, es muy improbable que tenga éxito en la empresa. Tal vez supiera por experiencia que este taller en particular era justamente la clase de cosas a las que su marido se oponía. Como me señaló por teléfono: «Aunque estoy *segura* de que ese dinero iba a ser bien gastado, no he conseguido convencerlo y me ha dicho que no[6]».

Al iniciar una pelea que estaba abocada a perder, renunció a ejercer el poder que realmente tenía: el de hacerse cargo de sí misma. En efecto, Bárbara habría dado un paso significativo para salir de su posición desindividualizada si hubiera clarificado sus prioridades y hubiera actuado en su propio beneficio. De este modo, quizá se hubiera negado a enfrentarse y hubiera dicho a su marido: «Bueno o malo, radical o no, el curso es importante para mí. Si anulo mi reserva porque tú me lo pides, acabaré enfadada y resentida. Me hace mucha ilusión y tengo intención de acudir».

¿Qué impidió a Bárbara pasar de la disputa y las acusaciones infructuosas a una expresión clara, firme y enérgica? Tal vez tuviera miedo de pagar un precio demasiado alto por su acción. Las mujeres que luchamos de manera poco eficaz, al igual que las que optamos por evitar todo enfrentamiento, tenemos la creencia inconsciente de que la otra persona lo pasaría francamente mal si fuéramos claras y fuertes. *La ansiedad y la culpa que nos suscita la potencial pérdida de una relación no solo nos dificulta efectuar un cambio, sino también mantener la firmeza cuando nuestra pareja reacciona intensamente ante nuestra nueva conducta*.

Cambiar y arriesgarse

¿Qué pasaría si Bárbara cambiara de actitud y diera a conocer su nueva postura a su marido?, ¿qué pasaría si iniciara la conversación en un buen momento para encontrarlo receptivo y posicionarse con

calma y firmeza sin rabia ni lágrimas? Por ejemplo: «Sé que piensas que no merece la pena gastar ese dinero en el curso y valoro tu opinión. Sin embargo, soy una mujer adulta y he de tomar mis propias decisiones. No espero tu aprobación ni que estés contento de que vaya, ¡pero lo que *sí* necesito es poder decidir sobre el asunto!».

Imaginemos que Bárbara pudiera mantenerse firme respecto al *verdadero* problema en esta situación («Tomaré mis propias decisiones») y evitar distraerse discutiendo otros puntos, como el precio del curso o la reputación y las referencias de quien lo imparte. Supongamos que sin pelear, acusar ni pretender cambiar el parecer de su marido, simplemente expresara lo que desea hacer: «Correcto o incorrecto, bueno o malo, soy yo quien ha de tomar la decisión».

¿Qué ocurriría a continuación? ¿Qué pasaría con esta pareja si Bárbara presentara un desafío al orden establecido al transmitir serenamente su decisión de acudir al curso? ¿Cuál sería la reacción de su marido? ¿La situación le parecería intolerable y diría: «Si vas te dejo»? ¿No diría nada, pero se daría a la bebida, tendría una aventura o comenzaría a maltratarla de algún modo? ¿Reaccionaría más moderadamente, y se mostraría malhumorado y deprimido durante varios días?

Por supuesto, con los pocos datos que tenemos sobre esta pareja no tenemos forma de saberlo. De todos modos una cosa es cierta: cuando un miembro de la pareja hace un movimiento para equilibrar el balancín, se produce una reacción en el otro. Si Bárbara actuara de esta forma novedosa, su marido opondría algún tipo de resistencia para intentar reducir su propia ansiedad y reinstaurar los antiguos patrones de enfrentamiento. Actuaría así, no porque ya no ame a su mujer o porque le intimidara ese taller en particular, sino porque se sentiría amenazado por la nueva firmeza, independencia y madurez de Bárbara.

La nueva postura de Bárbara tendría implicaciones que trascienden la cuestión de su asistencia a un curso sobre la ira. Quedaría claro que es su responsabilidad —no la de él— tomar decisiones sobre qué hacer y qué no. Al clarificar este importante aspecto de su relación con calma y firmeza, ella dejaría de ser aquella mujer con la que él se casó, con la que se sentía cómodo y

seguro. Por su parte, ella también se sentiría sumamente ansiosa e insegura si actuara de una manera novedosa. *Existen pocas cosas que originen mayor ansiedad que avanzar hacia un mayor nivel de asertividad y separación en una relación significativa y mantener esa postura a pesar del contraataque de la otra persona*.

Si Bárbara renuncia al sueño de poder cambiar a su marido y comienza a utilizar la energía de la ira para establecer sus elecciones y emprender acciones novedosas en su propio beneficio, le molestarán menos los «problemas asociados a la ira» que nacen de su posición de desindividualización e infrafuncionamiento: dolores de cabeza, baja autoestima, insatisfacción y amargura crónicas, por mencionar solo algunos. El precio que pagará es que, al menos por un tiempo, su matrimonio será probablemente más tormentoso que nunca. Comenzarán a surgir problemas y conflictos ocultos y es posible que ella comience a plantearse cuestiones de peso tales como: «¿quién es responsable de tomar las decisiones sobre mi vida?»; «¿de qué modo compartimos el poder y la toma de decisiones en esta relación?»; «¿qué ocurrirá en mi matrimonio si me vuelvo más fuerte y asertiva?»; «si tuviera que elegir entre sacrificarme para mantener la paz y evolucionar y arriesgarme a perder la relación, ¿qué escogería?».

Quizá Bárbara no esté preparada para plantearse unas cuestiones tan inquietantes en estos momentos. Quizá apenas contara con apoyos en tal empresa. Quizá crea que prefiere conservar la relación a cualquier precio antes de perder a su marido. Por lo que sabemos, ella misma tiene miedo de asistir al curso e inconscientemente invita a su pareja a que exprese los sentimientos negativos por ambos.

Es importante señalar que este comportamiento entraña peligros reales. Si Bárbara se mantuviera firme con relación a su asistencia al curso, inevitablemente sentiría la obligación de posicionarse en otros asuntos. Mientras es probable que en el pasado ella y su marido encajaran como dos piezas de un rompecabezas, ahora se hallaría en el proceso de cambiar de forma. ¿Cambiaría él también para poder seguir encajando, o la dejaría finalmente? ¿Al ir transformándose, será ella quien decida que necesita dejarlo? De momento Bárbara ha escogido proteger a su marido y continuar como antes. No se trata simplemente de un acto de «sumisión

pasiva», sino que podría ser perfectamente una elección activa para salvaguardar la predecible familiaridad y seguridad de su relación más relevante: su matrimonio.

LA PAZ A CUALQUIER PRECIO

En cierto modo, Bárbara no está tan «poco liberada» como parece. Puede expresar ideas y opiniones que difieren de las de su marido. Reconoce que su deseo no coincide con lo que elegiría para ella. También conoce sus prioridades: preferiría, al menos en este ejemplo, adaptarse a sus deseos antes que arriesgarse a desestabilizar su matrimonio.

Muchas de nosotras tomamos tales decisiones sin ser plenamente conscientes de lo que estamos haciendo y por qué lo hacemos. No nos permitimos tomar conciencia de que, en realidad, nos gustaría asistir a un taller sobre la ira. Evitamos considerar nuevas ideas y formas de pensamiento que nos conducirían a conflictos y discrepancias manifiestas en nuestras relaciones con nuestros allegados. Puede que no nos permitamos identificar los acuerdos injustos de los que participamos o es posible que cancelemos la reserva a actividades novedosas y diferentes sin ser conscientes de los sacrificios que hacemos para mantener la estabilidad y garantizar que la paz reine en nuestra relación.

¿Cómo habría actuado este tipo de mujer conciliadora en el episodio del taller? Lo más probable es que no se hubiera peleado con su marido por no haber motivos para ello. En primer lugar, no habría considerado asistir a un curso sobre la ira, ya que no se permitiría interesarse en serio por algo que supusiera una amenaza para la otra persona o perturbara el orden establecido de una relación significativa. En caso de permitirse tener un interés inicial por el curso, tal vez habría comprobado la reacción de su pareja antes de inscribirse. Quizá le planteara: «Escucha, estoy pensando en asistir a un curso…» para, a continuación, evaluar sus respuestas verbales y no verbales. Si detectara que su marido se siente intimidado o descontento, reaccionaría rápidamente para protegerlo. Podría decirse: «Bueno, lo más probable es que el curso no merezca la pena» o «Ahora no podemos permitírnoslo» o «De todas formas, no tengo ganas de ir».

De este modo evita el conflicto haciendo coincidir sus propios deseos y preferencias con los de su pareja. Se identifica con la percepción que su marido tiene de ella. Sacrifica la consciencia de sí misma en sus esfuerzos por amoldarse a los deseos y expectativas del otro. Todo el proceso de desindividualización tiene lugar inconscientemente, de manera que ella podría sentirse en todo momento en perfecta armonía con su marido. Si le surgen problemas físicos o emocionales, posiblemente no los asocie con los sacrificios que ha llevado cabo para proteger a la otra persona o mantener la paz en la relación.

En una posición algo menos extrema se encontraría la mujer capaz de mantener el interés en el curso, a pesar del riesgo que supone reconocer que ella y su pareja tienen pareceres distintos sobre él. Esta mujer se permitiría ser consciente de que es un ser diferente e independiente de su marido con ideas y preferencias que merecen el mismo respeto que las de él. Sin embargo, posiblemente encontraría la forma de eludir poner en evidencia las diferencias entre ella y su pareja, y exponerse a su desaprobación. Podría decirse: «Vale, quiero ir al curso, pero me temo que se va a montar una buena si insisto y no merece la pena que peleemos». «*No merece la pena que peleemos*» es una frase familiar que nos ayuda a evitar afrontar el reto de modificar nuestra conducta. Como pone de manifiesto la situación de Bárbara, el enfrentamiento en sí no es el problema; lo importante es hasta qué punto somos capaces de adoptar una postura clara en una relación y comportarnos de forma coherente con nuestros valores.

Las mujeres que pertenecemos a la categoría de conciliadoras o «damas agradables» de ninguna manera somos perdedoras pasivas sin personalidad; por el contrario, hemos desarrollado una compleja y valiosa capacidad interpersonal que requiere una gran sensibilidad y actividad interna. Se nos da bien anticipar las reacciones de las otras personas y somos expertas en proteger a los demás de los sentimientos incómodos. Se trata de una habilidad social sumamente desarrollada que suele brillar por su ausencia en los hombres. ¡Si pudiéramos tomar esta misma cualidad y redirigirla hacia nuestro interior con objeto de convertirnos en expertas de nosotras mismas!

SEPARACIÓN Y UNIÓN

Conseguir que una relación prolongada funcione resulta complicado, ya que se precisa la capacidad de encontrar un equilibrio entre el individualismo (el «yo») y la unión (el «nosotros»). Ambas tendencias nos atraen poderosamente. Por un lado, queremos sentirnos individuos separados e independientes que no necesitan de nadie más, y por otro buscamos una sensación de conexión e intimidad con otra persona, así como una sensación de pertenencia a una familia o un grupo[7]. Cuando una pareja se desequilibra en alguna de estas direcciones, surgen los problemas. ¿Qué ocurre cuando no hay suficiente «nosotros» en la relación? El resultado podría ser un caso de «divorcio emocional» donde los miembros de la pareja acaben aislados y solos en un matrimonio vacío en el que no compartan sentimientos ni experiencias personales. Cuando la «fuerza de separación» es preponderante, uno o los dos integrantes de la pareja pueden adoptar la actitud de «no te necesito», una postura que dista mucho de ser verdaderamente autónoma. Puede que haya pocos enfrentamientos, pero también escasa intimidad.

En cambio, ¿qué ocurre cuando no hay suficiente «yo» en la relación? En este caso sacrificamos la posesión de una identidad clara y definida, así como la responsabilidad y el control de nuestra propia vida. Cuando predomina la «fuerza de unión» se invierte una gran cantidad de energía tratando de «ser para» el otro e intentando que esa persona piense o actúe de distinta forma. En lugar de responsabilizarnos de nosotras mismas, nos sentimos responsables del bienestar emocional de la otra persona y la responsabilizamos del nuestro. Cuando se pone en marcha esta inversión de la responsabilidad individual, cada miembro de la pareja puede volverse muy reactivo respecto a lo que el otro dice o hace, y pueden abundar las acusaciones y los enfrentamientos, como en el caso de Bárbara.

Otro resultado de una unión excesiva es un «nosotros» falsamente armonioso, donde se producen pocos conflictos abiertamente, ya sea porque la mujer sumisa acepte la «realidad» de un marido dominante, o porque ambos actúen como si fueran uno. Si bien el «impulso de fusión» es una fuerza universal, cuando se

vuelve extremo en una «relación de fusión», nos sitúa en una posición enormemente vulnerable. Cuando dos personas se convierten en una, pueden llegar a percibir una separación como una muerte física o psicológica. Puede que no tengamos nada —ni siquiera una identidad a la que recurrir— cuando concluya una relación importante.

Todos necesitamos un «yo» y un «nosotros» que se nutran y den sentido mutuamente. No existe una fórmula universal válida para todas las parejas con la cantidad «adecuada» de separación y de unión, ni siquiera para una misma pareja a lo largo del tiempo. Cada miembro de la pareja hace un seguimiento constante al equilibrio entre estas dos fuerzas y actúa de forma automática e inconsciente para restablecer mayor separación (cuando surge ansiedad acerca de la excesiva fusión de ambos) o más unión (cuando surge ansiedad acerca de la falta de conexión). El equilibrio entre estas dos fuerzas se halla en movimiento continuo en todas las parejas. Una «solución» común o «división del trabajo» que suelen acordar las parejas inconscientemente consiste en que la mujer exprese su deseo de «unión» y el hombre de «separación». Examinaremos más detenidamente esta danza entre la «mujer persecutora» y el «hombre distante» en el capítulo 3.

Sentir enojo o amargura crónicos en una relación concreta podría apuntar a la necesidad de clarificar y fortalecer el «yo» un poco más. Hemos de analizarnos de cara a descubrir cuáles son nuestros pensamientos, sentimientos y deseos, y qué cambios debemos llevar a cabo en nuestra vida. Cuanto más forjamos un «yo» claro y separado, más podemos experimentar y disfrutar tanto de la intimidad como de la soledad. La intimidad no tiene por qué identificarse con «igualdad», «unidad» o pérdida de identidad, así como la soledad y la separación no tiene por qué significar distancia ni aislamiento.

¿Por qué fortalecer el «yo» constituye una tarea tan ardua? Si bien existen diversos factores, la situación de Bárbara nos muestra lo inquietante que puede llegar a ser el tránsito hacia un nivel más elevado de claridad y asertividad. Bárbara no podía abandonar sus antiguos patrones y adoptar unos nuevos sin experimentar la ansiedad suscitada por un sentimiento de separación y sin desestabilizar su matrimonio [8]. Dado que este principio es válido

para todas las relaciones, examinémoslo más detenidamente.

La claridad y el temor a la pérdida

Si Bárbara tuviera un «yo» más definido, para empezar, no describiría su problema como: «Mi marido no me deja asistir al curso». En lugar de eso, se hubiera planteado algo parecido a: «Mi problema es el siguiente: anular la reserva va a hacer que me sienta amargada y resentida, y si voy al curso será mi marido quien se sienta de ese modo. ¿Qué elijo?». Tras reflexionar sobre ello, podría considerar que el curso no es tan importante o que no es buen momento para crear problemas en su matrimonio; pero igualmente podría llegar a la conclusión de que el curso es un asunto no negociable sobre el que no piensa transigir. En este caso, consideraría el modo de comunicar la decisión a su marido a fin de minimizar la lucha de poder; o tal vez simplemente lo informaría de su asistencia. Más tarde, cuando las aguas se hubieran calmado, tal vez habría iniciado un diálogo sobre la toma de decisiones y le habría explicado que aunque le interesan sus opiniones, ella es la principal responsable de tomar sus propias decisiones.

¿Qué impidió que Bárbara dispusiera de esta claridad de ideas? ¿Por qué cualquiera de nosotras acabamos siendo gruñonas y quejicas crónicas, en lugar de identificar nuestros problemas y elecciones, y clarificar nuestra postura? Realmente, las mujeres no obtenemos ninguna gratificación masoquista secreta al ocupar una posición de inferioridad y de víctima; más bien al contrario: la mujer que tiene una posición subordinada en un matrimonio desequilibrado acumula grandes cantidades de ira, en proporción directa con su grado de sumisión y sacrificio.

El problema reside en que podemos estar convencidas inconscientemente de que la supervivencia de las relaciones que nos importan depende de que permanezcamos abajo. Mejorar en algún aspecto siendo más claras, actuando más enérgicamente, mostrándonos más independientes, actuando en nuestro beneficio, podrían considerarse inconscientemente como un acto destructivo que empequeñecerá y amenazará a nuestra pareja, quien podría contraatacar, o bien dejarnos. En ocasiones desarrollar un «yo» más fuerte consiste en aceptar un deseo profundamente arraigado de

poner fin a un matrimonio insatisfactorio, y esta posibilidad podría resultarnos tan aterradora como el miedo de ser abandonada.

Quizá Bárbara no esté dispuesta a correr el riesgo de probar si es posible instaurar algún cambio en su matrimonio. Tal vez esté convencida de que la relación no toleraría grandes modificaciones; quizá se encuentre entre la espada y la pared: ni se siente preparada para decirse: «Elijo permanecer en este matrimonio infeliz con un hombre que no está dispuesto a cambiar» ni es capaz de dar un ultimátum: «Si esto no cambia, me marcho»; o puede que todavía no esté lista para afrontar la ansiedad o la «extraña depresión» que nos golpea a menudo cuando adoptamos una postura más clara y autónoma en una relación significativa para nosotras. *En ocasiones, el enfrentamiento y las acusaciones son a la vez un modo de protestar contra el orden establecido y de perpetuarlo cuando no estamos preparadas para cambiar*.

LOS CONTRAATAQUES Y LAS REACCIONES DE OPOSICIÓN

No quisiera transmitir la desalentadora impresión de que hemos de mantenernos en el extremo inferior del balancín, no sea que se desmoronen nuestra pareja y nuestra relación. En algunos casos, lo anterior puede ocurrir como resultado de una transformación y desarrollo personales, pero con mayor frecuencia y dependiendo de cómo actuemos, la otra persona nos acompañará en nuestro caminar y se reforzará nuestro vínculo emocional. Podemos aprender a fortalecernos de un modo que maximice las oportunidades de mejorar nuestras relaciones, en lugar de ponerlas en riesgo. Sin embargo, el cambio nunca tiene lugar de manera fácil y fluida.

Solemos toparnos con un contraataque [9] o un intento de restablecer la antigua dinámica por parte de la otra persona cuando abandonamos los antiguos patrones de silencio, ambigüedad o enfrentamiento ineficaz y comenzamos a expresar con claridad nuestras necesidades, deseos, creencias y prioridades. De hecho, Murray Bowen, el fundador de la teoría de los sistemas familiares, pone énfasis en el hecho de que en *todas* las familias se produce una fuerte resistencia cuando uno de sus miembros está

desarrollando una mayor independencia. Según Bowen, esta oposición tiene lugar, invariablemente, en pasos sucesivos:

1. «Estás equivocada», con cientos de razones que apoyan tal afirmación.
2. «Vuelve a ser la misma de antes y te aceptaremos de nuevo».
3. «Si no vuelves a ser como antes, estas son las consecuencias», que pasan a ser enumeradas.

¿Qué tipos de contraataque son los más comunes? Podemos ser tachadas de frías, desleales, egoístas o indiferentes («¡Cómo has podido disgustar a tu madre de esa manera al decirle eso!»). Puede que la otra persona nos amenace verbal y no verbalmente con alejarse o incluso con terminar la relación («No podemos tener una relación estrecha si eso es lo que sientes»; «¿Cómo podemos tener una relación si estás hablando en serio?»); pueden adoptar diversas formas; por ejemplo, podrían presentarse como un ataque de asma o incluso como un derrame cerebral.

Los contraataques constituyen el intento inconsciente de la otra persona de recuperar el anterior equilibrio de la relación cuando la ansiedad sobre la separación y el cambio se vuelve demasiado grande. Algunas personas no contratacan simplemente porque sean dominantes, controladoras o machistas. Pueden tener estas características o no tenerlas, pero lo que se esconde tras sus acciones es algo diferente. Los contraataques constituyen una expresión de ansiedad, así como de cercanía y apego.

Nuestra tarea consiste en seguir teniendo clara nuestra postura ante un contraataque, aunque no para impedir que este tenga lugar ni para decir a la otra persona que no debería reaccionar de ese modo. La mayor parte de nosotras aspira a lo imposible. No solo queremos controlar nuestras decisiones y elecciones, sino también las *reacciones* que experimente la otra persona ante ellas. Además de introducir cambios, deseamos que al otro le *gusten* esas modificaciones. Queremos avanzar hacia un mayor nivel de asertividad y claridad y recibir, al mismo tiempo, ensalzamiento y reafirmación por parte de aquellos que se habían sentido atraídos hacia nosotras precisamente debido a nuestros antiguos patrones.

Aparte de los contraataques, nuestra *propia* resistencia al

cambio tiene una fuerza impresionante. La actitud de Bárbara en su matrimonio, por ejemplo, podría tener su origen en patrones que lleven repitiéndose durante generaciones. Es posible que la madre de Bárbara y otras mujeres de su familia que la precedieron adoptaran una posición desindividualizada en sus matrimonios o se emparejaran con hombres desindividualizados. Tal vez en la familia de Bárbara no sean habituales los matrimonios en los que *ambos* cónyuges puedan mostrarse claros y competentes en la toma de decisiones sobre sus propias vidas y en la negociación de las diferencias. Todas nosotras estamos muy influenciadas por los patrones y costumbres de las generaciones pasadas incluso si —y especialmente si— no somos plenamente conscientes de ellos. Al igual que otras muchas mujeres, Bárbara podría sentirse culpable si se esforzara por conseguir para sí misma lo que no tuvo su propia madre. Puede que en lo profundo de su inconsciente Bárbara considere su intento de ser asertiva como un acto de deslealtad, una traición tanto a su marido como a generaciones de mujeres de su familia. Si este fuera el caso, opondría una resistencia inconsciente frente a esos mismos cambios que tanto anhela.

Para complicar más las cosas, los problemas sin resolver del pasado afloran inevitablemente en nuestras relaciones presentes. Así pues, si Bárbara estuviera estancada en un patrón de enfrentamientos y acusaciones conyugales crónicos, esto podría indicar que le faltó negociar su individualidad e independencia en el seno de su primera familia y que necesita trabajar este aspecto (véase el capítulo 4). ¿Hasta qué punto Bárbara es capaz de adoptar una postura firme sobre asuntos de peso con los miembros de su primera familia? ¿Es capaz de transmitir de forma clara y directa sus propios pensamientos y sentimientos? ¿Es capaz de ser quien es y no lo que sus familiares quieren o esperan que sea, y permitir que ellos hagan lo mismo? Si a Bárbara le cuesta mantener la conexión emocional con los otros miembros de su primera familia y definir un «yo» claro y separado en este contexto, es probable que le ocurra lo mismo en su matrimonio. En mi trabajo como psicoterapeuta suelo ayudar a las mujeres a clarificar y modificar sus relaciones con hermanos, padres y abuelos, a fin de evitar que se repitan los conflictos familiares soterrados ni que surjan preocupaciones o ira reprimidas en otra relación que conduzcan a una desagradable

actitud hacia otras personas.

¿DÓNDE ESTAMOS?

La llamada de Bárbara nos ha proporcionado un excelente ejemplo de enfrentamiento inútil que garantiza que nada cambie, ya que hizo dos típicas cosas que hacemos cuando estamos estancadas en una relación: primero, pelearse por una cuestión secundaria; y segundo, volcarse en tratar de cambiar al otro.

Problemas falsos

Es probable que Bárbara y su marido hayan invertido una gran cantidad de energía en discutir acerca del valor de mi curso, algo que, como casi todo en la vida, es una cuestión de opiniones; y lo que es más, se trata de un problema falso. No tiene nada que ver con el verdadero problema de Bárbara, que concierne a su lucha entre su deseo de tomar decisiones responsables en su vida y su deseo de preservar tanto la unión en su matrimonio como el orden establecido.

Todas las parejas mantienen disputas en torno a problemas falsos algunas veces y, a menudo, con gran intensidad. Nunca olvidaré la primera pareja que traté en terapia matrimonial. Los recuerdo sentados discutiendo sobre si cenarían en McDonald's o en Long John Silver's. Se trataba de personas inteligentes y ambos presentaban los más convincentes argumentos posibles relativos a las bondades de las hamburguesas o el pescado, y ninguna de ellas daba su brazo a torcer. Al ser una novata en la terapia matrimonial, no tenía claro cómo ayudar a esta pareja, pero había algo de lo que no albergaba ninguna duda: la apasionada discusión que estaba presenciando entre dos personas visiblemente alteradas, no tenía nada que ver con la calidad de las hamburguesas o del pescado.

Detectar los *verdaderos* problemas no es una tarea fácil. Resulta especialmente complicado entre los miembros de una familia, porque cuando dos adultos tienen un conflicto suelen hacer

intervenir a una tercera persona (quizá un niño o un familiar político) para formar un triángulo, lo cual dificulta todavía más que las dos personas implicadas puedan identificar y trabajar sus problemas. Por ejemplo:

Una mujer puede decir a su marido: «Estoy enfadadísima porque no haces caso a nuestro hijo; tengo la sensación de que está criándose sin un padre»; cuando el verdadero problema que no está afrontando es «Siento que no me haces caso y estoy enfadada por el poco tiempo que pasas conmigo».

Un marido puede comentar a su mujer que está valorando aceptar un nuevo empleo: «Los niños te necesitan en casa. Sabes que me parece bien que trabajes fuera, pero no me gusta tener la casa descuidada y los niños desatendidos», cuando el verdadero problema es «Me preocupa y me da miedo este cambio. No estoy segura de cómo afectará a nuestra relación y el entusiasmo que transmites me pone en contacto con mi propia insatisfacción laboral».

Una mujer puede señalar a su marido: «Tu madre me saca de quicio. Es indiscreta y controladora, y te trata como si fueras a la vez su marido y un niño pequeño», cuando el verdadero problema al que no está haciendo frente es «Me gustaría que te mostraras más asertivo con tu madre y le pusieras ciertos límites. A veces me pregunto quién te importa más, si ella o yo».

Cuando abordemos el tema de los triángulos (véase el capítulo 8) veremos que no solo es complicado descubrir *por qué* estamos enfadadas, sino también *con quién* lo estamos.

Tratar de cambiarlo

Bárbara, al igual que casi todo el mundo, estaba utilizando la «energía de la ira» para tratar de cambiar al otro. Intentaba modificar los pensamientos y sentimientos de su marido acerca del taller, así como sus reacciones ante su asistencia. Deseaba que le diera el visto bueno y que *quisiera* que ella fuera. En resumen, pretendía que su marido pensara y sintiera lo mismo que ella respecto al curso. Naturalmente, la mayor parte de nosotras creemos secretamente que nuestra visión de las cosas es la correcta y que el mundo sería un lugar mejor si todos compartieran nuestras

creencias y reaccionaran exactamente como nosotras. Pero una de las características de la madurez emocional es reconocer la validez de múltiples realidades y comprender que las personas pensamos, sentimos y reaccionamos de un modo diferente. A menudo nos comportamos como si la «intimidad» significara «identidad». Los miembros de una pareja o de una familia son especialmente propensos a comportarse como si hubiera una «realidad» sobre la que todo el mundo tenga que estar de acuerdo.

Es extremadamente difícil aprender con el corazón, además de con la cabeza, que tenemos derecho a pensar y sentir todos nuestros pensamientos y sentimientos, y que esto es también válido para los demás. *Es* nuestra tarea expresar con claridad nuestros pensamientos y sentimientos, y tomar decisiones responsables que sean coherentes con nuestros valores y creencias. *No* es nuestra tarea hacer que otra persona piense y sienta como nosotras o como nos gustaría que pensara o sintiera. Cuando pretendemos lo anterior, podemos acabar en una relación marcada por el dolor y la intensidad emocional en la que nada cambie.

No hay nada malo en *querer* cambiar a otra persona. El problema reside en que esto generalmente no funciona. Al margen de lo expertas que nos volvamos en la gestión de la ira, no podemos garantizar que el otro hará lo que deseamos o verá las cosas a nuestro modo ni tampoco que se impondrá la justicia. Somos capaces de abandonar el enfrentamiento infructuoso únicamente cuando renunciamos a la fantasía de que podemos cambiar o controlar a otras personas. Solo entonces podemos reclamar el poder que verdaderamente es nuestro: el poder de cambiarnos a nosotras mismas y actuar de forma novedosa en nuestro propio beneficio.

En los siguientes capítulos aprenderemos el modo de poner en práctica las lecciones aprendidas a raíz de la llamada de Bárbara. ¿Cuáles son estas lecciones aparentemente simples?

En primer lugar la desinhibición psicológica podría resultar poco útil, ya que desfogar la ira podría preservar los antiguos patrones y reglas de una relación en lugar de presentarles un desafío. En segundo lugar la única persona a la que podemos cambiar y controlar es a nosotras mismas. En tercer lugar cambiar puede resultarnos tan inquietante y difícil que suele ser más sencillo

continuar con el viejo patrón de retirada silenciosa o de enfrentamientos y acusaciones ineficaces. Y, por último, los problemas más graves relacionados con la ira están asociados con la desindividualización.

3
DANZAS CIRCULARES EN PAREJA
Cuando enfadarse es no llegar a ninguna parte

Seis meses después del nacimiento de mi primer hijo nos fuimos de vacaciones a Berkeley, California. Un día, curioseando en una librería de segunda mano encontré una obra de un destacado experto en desarrollo infantil y me sentí algo acongojada al observar que mi bebé no estaba haciendo los progresos que según el libro eran apropiados para su edad. «¡Vaya por Dios!» pensé «¡Mi niño va retrasado!». Recordé las complicaciones que había tenido durante mi embarazo y me quedé helada. ¿Le pasaba algo a mi bebé?

Cuando vi a Steve —mi marido— algo más tarde, le conté con ansiedad mis temores. Me respondió con una falta de sensibilidad desacostumbrada: «Olvídate de eso» me dijo con total naturalidad. «Los bebés se desarrollan a diferentes ritmos. Nuestro hijo está perfectamente». Su respuesta (que interpreté como un intento de silenciarme) solo sirvió para alterarme aún más. Reaccioné tratando de probar mi argumento, de modo que le conté detalladamente lo que afirmaba el libro y le recordé los problemas que había sufrido durante el embarazo, pero él me acusó de exagerar el problema y preocuparme demasiado: *nada* iba mal. Yo contraataqué acusándolo de negar y minimizar el tema: algo *podría* estar yendo mal. Después él me recordó con frialdad que mi madre siempre se preocupaba por todo y que, claramente, yo estaba siguiendo sus mismos pasos, y yo le recordé a él, enfadada, que en *su* familia no estaba permitido preocuparse, ya que los problemas no debían reconocerse. Y seguimos discutiendo en esta línea.

Repetimos esta *misma*[10] pelea, de la *misma* manera innumerables veces durante los siguientes seis meses, mientras nuestro hijo seguía *sin* hacer —de forma aún más evidente— lo que según el libro debería estar haciendo. La psicóloga que lo examinó por primera vez a los nueve meses confirmó que, en efecto, iba retrasado en ciertas áreas, pero añadió que todavía era demasiado pronto para saber qué podía significar aquello. Nos sugirió que esperáramos un tiempo y si para entonces seguíamos preocupados por el tema, consultáramos a un neurólogo pediátrico.

Steve y yo nos polarizamos aún más durante nuestras disputas, que iban en aumento. Adoptábamos las mismas posturas una y otra vez mecánicamente y la secuencia se desarrollaba con la precisión de un reloj suizo: cuanto más preocupación expresaba yo, más se distanciaba y minimizaba el problema Steve. Cuanto más se apartaba y quitaba importancia al problema, más exageraba yo mi postura. La discusión se intensificaba hasta hacerse insoportable, momento en el que nos culpabilizábamos mutuamente por «haber empezado».

Estábamos estancados. De poco nos servían nuestra formación en psicología y nuestra complejidad intelectual. Estaba claro que nuestras respectivas posturas producían respuestas cada vez más vehementes en cada uno de nosotros y, sin embargo, ni Steve ni yo éramos capaces de responder de un modo diferente.

«Vuestro bebé está bien» escribió impasible un destacado neurólogo pediátrico de Kansas City. Nuestro hijo tenía ya casi un año. «Presenta un patrón de desarrollo atípico. Algunos bebés apenas muestran señales de desarrollo hasta que empiezan a caminar». En efecto, nuestro hijo comenzó a andar (justo en el momento apropiado) sin haber gateado ni haber empezado a moverse por la casa previamente. Y así se puso punto y final a nuestros reiterados enfrentamientos.

Más tarde nos dimos cuenta de los beneficios inconscientes que habíamos obtenido con nuestras peleas continuas, pues nos habían ayudado a reducir un poquito la inquietud sobre nuestro hijo y habían desviado la atención de otros problemas relacionados con ser padres primerizos. Pero lo que más nos impresionaba era hasta qué punto nos habíamos bloqueado de forma irrevocable. Ambos nos habíamos comportado como si solo hubiera una forma

«correcta» de responder ante una situación estresante en nuestra familia y habíamos iniciado una danza en la que intentábamos que el *otro* cambiara sus pasos sin modificar los nuestros. El resultado fue que no se produjo ningún cambio.

ESTANCARSE Y DESESTANCARSE

¿De qué modo se quedan atrapadas las parejas en un círculo vicioso? La incapacidad para expresar la ira no es siempre la raíz del problema. Al igual que yo, otras muchas mujeres se enfadan con facilidad y no les supone ningún problema manifestar su enojo. El problema es que enfadándose no se llega a ningún sitio o incluso se empeoran las cosas.

Si con nuestra forma de gestionar la ira no obtenemos los resultados deseados, lo lógico sería adoptar un enfoque diferente. En mi caso podría haber modificado mi comportamiento con Steve de diversas maneras. Sin duda tenía claro que el modo en el que expresaba mis preocupaciones solo producía su rechazo, ya que además aumentaba mi desasosiego. Por ejemplo, podría haber confiado mis inquietudes a una buena amiga durante algunas semanas en lugar de a Steve; de este modo tal vez él hubiera tenido la oportunidad de experimentar su propio agobio sobre el tema; o podría haber sacado la conversación en un momento de intimidad, transmitiéndole lo mucho que me preocupaba nuestro hijo y pidiéndole su apoyo y ayuda. Este enfoque hubiera sido muy diferente a mi conducta habitual, que consistía en expresar toda mi ansiedad dando a entender que Steve obraba mal por no reaccionar como yo. Él, por su parte, podría haber interrumpido fácilmente el patrón de nuestras peleas haciendo otra cosa; por ejemplo, podría haber entablado un diálogo en el que me transmitiera su intranquilidad por nuestro hijo.

Todos sabemos de forma intelectual que no se consigue nada esforzándonos inútilmente una y otra vez, y que incluso podemos acabar empeorando las cosas. Sin embargo, curiosamente, la mayoría de nosotras seguimos *actuando exactamente igual*, especialmente cuando estamos estresadas; por ejemplo, una mujer que sermonea a su marido por no seguir su dieta, aumentará la

intensidad o frecuencia de sus regañinas cuando él coma en exceso; o igualmente, una mujer, cuyo amante se vuelve más frío cuando ella lo presiona enfadada para que exprese sus sentimientos, seguirá presionándolo aún con más fuerza; en este caso el problema no reside en su incapacidad de enfadarse, sino en que a pesar de estar expresando su ira de forma ineficaz, sigue haciendo lo mismo.

Incluso las ratas aprenden a modificar su conducta en un laberinto cuando van a parar a un pasillo sin salida continuadamente. ¿Por qué entonces actuamos con menos inteligencia que los animales de laboratorio? Puede que a estas alturas la respuesta sea obvia. Repetir las mismas disputas una y otra vez nos protege de la ansiedad que experimentaríamos de forma inevitable si nos decidiéramos a cambiar. El enfrentamiento infructuoso nos concede una tregua cuando nuestros esfuerzos por aumentar nuestra claridad suponen una amenaza demasiado grande para nosotras. En ocasiones necesitamos permanecer estancadas en una situación determinada hasta tener la certeza de que es seguro seguir avanzando.

Otras veces, sin embargo, aunque *estemos* preparadas para arriesgarnos a cambiar, seguimos participando de las mismas peleas de siempre que no llevan a ninguna parte. La naturaleza humana nos predispone a mostrarnos tan reactivas hacia el comportamiento de la otra persona cuando nos enfadamos, que perdemos la capacidad de observarnos a nosotras mismas durante la interacción. La autobservación nada tiene que ver con la autoinculpación, una habilidad en la que algunas mujeres son unas auténticas expertas. Se trata del proceso de observar nuestra interacción con otras personas, reconociendo que su forma de comportarse con nosotras tiene que ver con el modo en que nosotras nos conducimos con ellas. Si bien no podemos *forzar* un cambio en el otro, cuando cambiamos nosotras, la antigua danza ya no puede bailarse de la misma forma que antes.

La historia de Sandra y Larry —una pareja que me pidió ayuda — nos muestra cómo puede desestancarse una pareja. Al margen de lo familiar o lo ajeno que pueda resultarnos el *motivo* de sus riñas, la *forma* de la danza que bailan juntos es prácticamente universal. Esta pareja, como tantas otras, estaba atrapada en una danza circular en la que la conducta de cada uno mantenía y originaba la

del otro. Una vez formamos parte de una relación de pareja seria —casada o no, lesbiana o heterosexual— fácilmente podemos quedarnos encerradas en tal danza. Cuando esto ocurre, cuanto más trata cada uno de cambiar las cosas, menos cambios se producen.

SANDRA Y LARRY

«¿Podéis contarme cómo veis cada uno el problema de vuestro matrimonio?» inquirí. Se trataba de mi primera cita con Sandra y Larry, una pareja que había solicitado una terapia matrimonial por iniciativa de ella. Mi mirada se posó primero en Larry y después en Sandra, que aceptó rauda la invitación para hablar. Se giró hacia mí y apoyó el rostro entre las manos que, a modo de anteojeras, le impedían verlo a él.

A continuación Sandra comenzó a enumerar sus quejas en un tono de voz perceptiblemente enfadado. Era evidente que ya había contado antes la misma historia y que pensaba que el «problema» era su marido.

—En primer lugar, es un adicto al trabajo —comenzó diciendo —. Nos tiene abandonados a los niños y a mí. Es más, no creo que sepa cómo relacionarse ya con nosotros. Es un extraño en su propia familia.

Sandra se detuvo un momento para tomar aliento y prosiguió su relato:

—Actúa como si esperara que lleve la casa y los niños yo sola y, cuando algo va mal, me dice que estoy desquiciada por reaccionar de un modo tan emocional. Nunca está disponible ni expresa sus sentimientos sobre temas que deberían preocuparle.

—Cuando llega a casa y estás alterada por algo que ha pasado, ¿de qué forma le pides su apoyo?, —le pregunté.

—Le cuento que estoy muy nerviosa, que estoy preocupada por nuestra situación económica, que Jeff está enfermo, que no he podido ir a clase y que hoy el bebé está volviéndome loca. Pero él simplemente me mira y me echa en cara que la cena no está preparada o me acusa de estar reaccionando desproporcionadamente. Siempre me dice: «¿Por qué eres tan emocional para todo?». ¡Me dan ganas de ponerme a gritar!

Sandra se quedó callada y Larry no dijo ni una sola palabra. Tras varios minutos, continuó hablando; ahora su ira estaba bañada por las lágrimas:

—Estoy cansada de ser la última en su lista de prioridades. Casi ni se esfuerza por relacionarse conmigo y también tiene desatendidos a los niños. Y luego cuando *decide* que quiere ser un padre, toma el mando como si solo él contara.

—¿Por ejemplo?, —inquirí.

—Por ejemplo le compró a Lori, nuestra hija mayor, un tocador carísimo que se le había antojado sin consultarme. ¡Me lo dice después!

En este momento Sandra está mirando a Larry, que evita mirarla a los ojos.

—Cuando Larry hace algo con lo que no estás de acuerdo, como la compra del tocador, ¿cómo se lo haces saber?

—¡Es imposible!, —aseveró Sandra—. ¡Es sencillamente imposible!

—¿*Qué* es imposible?, —insistí.

—¡Hablar con él!, ¡enfrentarse a él! No habla de sentimientos. No sabe cómo discutir. Simplemente se queda callado. Se encierra en sí mismo para que le deje solo. Ni siquiera sabe cómo pelear. O habla a su manera lógica o se niega a hablar. Se pone a leer un libro o enciende la tele.

—Vale —le dije—. Creo que he entendido tu visión del problema. Había llegado el turno de Larry. —¿Cómo definirías el problema de tu matrimonio?

Larry comenzó a hablar con un tono contenido y pausado que casi ocultaba el hecho de que estaba tan enfadado como su mujer:

—Sandra no me apoya ni me aporta lo suficiente y siempre está atosigándome. Creo que ese el principal problema.

Larry se quedó callado como si ya hubiera dicho todo lo que tenía que decir ese día.

—¿De qué manera Sandra no te apoya ni te aporta lo suficiente? ¿Podrías poner un ejemplo?

—Es difícil de explicar. Para empezar, me coarta demasiado; o entro por la puerta a las seis, cansado y deseando un poco de paz y tranquilidad, y se pone a hablar sin parar de sus problemas o los de los niños, o se queja de esto o lo otro; o si me siento para relajarme

cinco minutos, me atosiga para hablarme de un asunto trascendental, como que se ha roto el triturador de basura.

Aunque Larry estaba enfadado, se las arreglaba para sonar como si estuviera hablando del índice Dow-Jones.

—¿Estás diciendo que necesitas un poco de espacio? —Le pregunté.

—No exactamente —replicó Larry—. Estoy diciendo que Sandra reacciona exageradamente. Es demasiado emocional. Crea problemas donde no existen. Se toma todo como si le fuera la vida en ello. Y, sí, supongo que estoy diciendo que necesito más espacio.

—¿Y qué me dices de los niños? ¿Crees que…? —Larry me interrumpió sin dejarme terminar la frase:

—Sandra es una madre que se implica demasiado —me explicó con cuidado, como si estuviera describiendo un caso clínico en un congreso—. Se preocupa excesivamente por los niños. Es una característica que heredó de su madre. Si la conocieras lo entenderías.

—¿Y tú te preocupas por los niños?, —le pregunté.

—Solo cuando hay algo de lo que preocuparse. Para Sandra parece que es un trabajo a tiempo completo.

Aunque nadie lo hubiera adivinado a partir de esta primera sesión, Sandra y Larry estaban sumamente comprometidos con la relación. En nuestro primer encuentro, sin embargo, daba la impresión de que solo tenían una cosa en común: los reproches mutuos. Como muchas parejas, cada miembro veía el origen de sus dificultades conyugales únicamente en la otra persona y el objetivo tácito que se había marcado cada uno de ellos para la terapia matrimonial era «arreglar» y «enderezar» al *otro*.

Examinemos más detenidamente los pormenores de la historia de Sandra y Larry porque no tiene desperdicio. Si bien las parejas difieren notablemente en cómo se presentan a sí mismas, la forma en la que se quedan estancadas suele ser muy similar.

«¡Es que él no reacciona!». «¡Ella es demasiado emocional!»

¿Te suena? Probablemente las principales quejas de Larry y Sandra resultarán familiares a numerosas parejas. La insensibilidad, la falta de disponibilidad y el distanciamiento de su marido son la causa más importante del enfado de Sandra: «mi marido evita el enfrentamiento y es incapaz de expresar lo que siente»; «mi marido es como una máquina»; «mi marido se niega a charlar conmigo»; «mi marido dedica más tiempo al trabajo que a su familia». Y no es una simple coincidencia que los hombres se quejen justamente de lo contrario: «mi mujer es demasiado reactiva»; «se vuelve irracional con demasiada facilidad»; «me gustaría que se relajara y parara de dar la lata y refunfuñar»; «mi mujer quiere que hablemos de cada cosa de forma interminable».

Como suele pasar, los atributos de los que se queja cada uno son precisamente las cualidades por las que se atrajeron mutuamente al principio. A Sandra, por ejemplo, le atraía el temperamento metódico y equilibrado de Larry, al igual que él admiraba su capacidad de ser emotiva y espontánea. La manera reactiva y orientada a las emociones de relacionarse con el mundo de ella equilibraba la reserva lógica y distante de él y viceversa. Los opuestos se atraen ¿no es así?

Pero aun cuando los opuestos se atraigan, no siempre viven felices para siempre. Por un lado, da tranquilidad vivir con alguien que manifiesta aspectos que temes reconocer en ti y por otro, tal acuerdo tiene un precio inevitable: la mujer que expresa sentimientos tanto por ella como por su marido acabará actuando de forma «histérica» e «irracional». El hombre que ha delegado en su mujer «el trabajo emocional» irá perdiendo cada vez más el contacto con esa importante parte de sí mismo y cuando le llegue el momento de recurrir a sus propios recursos podría descubrir que no tiene.

En la mayoría de las parejas los hombres se hallan en posición de inferioridad en lo que se refiere a la competencia emocional. Todos conocemos al típico hombre capaz de anudar paquetes con pericia y arreglar toda clase de desperfectos, que no se da cuenta de que su mujer está deprimida. Es posible que tenga escasos nexos

emocionales con su propia familia y que tampoco tenga un amigo íntimo con el que sincerarse. Esta es la «masculinidad» que promueve nuestra sociedad, el hombre que se siente cómodo en el mundo de los objetos y las ideas abstractas, pero que tiene escasa conexión empática con los demás, poco conocimiento de su propio mundo interno, y escaso interés y capacidad de perseverancia cuando una relación se vuelve conflictiva y estresante. La tradicional división del trabajo fomenta en los hombres el desarrollo de un tipo de inteligencia a expensas de otro igualmente importante. La mayoría infrafuncionan en el terreno emocional y dicho infrafuncionamiento está estrechamente relacionado con el sobrefuncionamiento femenino en ese mismo ámbito. No es una casualidad que una mujer excesivamente emocional e «histérica» acabe conviviendo con un hombre insensible y distante.

No resulta fácil tener una relación conyugal equilibrada, y cuando las parejas tratan de instaurar un equilibrio, por lo general solo consiguen empeorar el problema especialmente en situaciones de estrés. La típica mujer emocional que atosiga a su marido para expresarle sus sentimientos se encuentra que este se vuelve más frío y menos disponible. Por su parte, el típico marido intelectual e impasible que trata de usar un discurso lógico para calmar a su emotiva esposa, se encuentra con que tal respuesta contribuye a agitarla todavía más. Fieles al estereotipo, cada miembro de la pareja sigue haciendo *lo mismo de siempre* mientras trata de cambiar al otro. La solución para restablecer el equilibrio se *convierte* en el problema.

HACER EL «TRABAJO EMOCIONAL». POR LARRY

Hacía tiempo que Sandra estaba furiosa por la ausencia de reacción en Larry, sin ser consciente de su papel en la danza circular. No había caído en la cuenta de que se le daba tan bien expresar sus sentimientos y se sentía tan cómoda en ese papel que estaba realizando esa tarea por los dos, por lo que protegía a su marido de la experiencia de esos sentimientos. Junto con las labores del hogar, el «trabajo emocional» se ha considerado tradicionalmente una

«tarea femenina», y son muchas las mujeres que lo hacen francamente bien; y al igual que ocurre con la limpieza, los hombres no empezarán a cumplir con su parte hasta que las mujeres no dejemos de hacerlo por ellos.

Aunque no lo hacía intencionadamente, Sandra estaba ayudando a Larry a mantener su postura infraemocional al excederse en la expresión de sus emociones. El pacto inconsciente de esta pareja consistía en que Sandra desempeñaba la función de reaccionar emocionalmente, y Larry la de planificar racionalmente. De este modo Sandra reaccionaba *por* Larry. No solo lo hacía como respuesta a problemáticas familiares que incumbían a ambos, sino que también reaccionaba frente a los asuntos concernientes al propio Larry. A continuación dos ejemplos de cómo Sandra lo protegía haciendo el trabajo emocional por él.

Una injusticia en el trabajo

Una tarde al llegar a casa Larry contó a Sandra que un compañero de trabajo se había llevado el mérito de una idea que había partido del propio Larry. Al comenzar a explicarle los detalles del episodio, Sandra se alteró y mostró lo muy enfadada que estaba ante semejante injusticia. A medida que aumentó su implicación emocional, fue dándose cuenta de que él empezó a tomar distancia del episodio. «¿No estás enfadado?» le preguntó ella. «¡Es tu vida!, ¿sabes?, ¿no sientes nada al respecto?».

Naturalmente el asunto había removido a Larry. Se trataba de su trayectoria profesional y había sido víctima de una injusticia. Sin embargo, él reaccionaba de forma distinta y a diferente ritmo que su mujer. Además se valía de ella para que reaccionara *por* él. El arrebato espontáneo de esta evitó que él afrontara la cuestión. No tenía que sentirse mal por el asunto porque ella estaba encargándose de todo el trabajo. Cuanta más emocionalidad desplegaba Sandra, menos emociones sentía Larry.

A pesar de que Sandra estaba visiblemente enfadada y frustrada por la aparente falta de sentimientos sobre lo sucedido por parte de Larry, estaba ayudándolo inconscientemente a mantener una postura fuerte, masculina y serena. Al criticarlo por no expresar sus sentimientos y hacer una demostración de lo que sería un nivel

apropiado de malestar, estaba aplicando una solución que precisamente servía para reforzar el problema del que se quejaba. Si bien Sandra no podía *hacer* que Larry reaccionara de forma diferente, ella sí podía reaccionar de un modo novedoso. Cuando Sandra dejó de ocuparse del trabajo emocional de Larry, la danza circular se interrumpió.

Aunque a Sandra no le resultó fácil modificar su conducta, finalmente consiguió dar un importante paso: un tiempo más tarde, cuando Larry le puso al corriente de otra situación problemática en el trabajo, Sandra lo escuchó con tranquilidad. No expresó ningún sentimiento que hubiera pertenecido a Larry ni ofreció soluciones a un problema que no era suyo. Al disponer de suficiente tiempo y espacio, Larry comenzó a reaccionar ante su problema y a enfrentarse a él. De hecho se deprimió. Pero aun cuando se trataba de esa reacción que tan abiertamente buscaba y anhelaba Sandra («¡Este tío impasible no reacciona con nada!»), descubrió que se sentía incómoda viendo a su marido vulnerable y pasándolo mal. Para su gran sorpresa, se dio cuenta de que una parte de ella deseaba que Larry mantuviera el papel de cónyuge fuerte, tranquilo e inmutable.

El problema de los padres de Larry

Además, Sandra protegía a Larry frente al reconocimiento de la rabia que sentía hacia sus padres. Lo hacía criticándolos y bufando contra ellos *por* él. De este modo a Larry solo le quedaba el trabajo de salir en defensa de sus progenitores.

Esta dinámica comenzó con el nacimiento de su primera hija. Los padres de Larry —que eran bastante ricos— estaban pasando el año en París y no se mostraron entusiasmados por la noticia ni tuvieron gran interés en conocer a su nieta. Sandra se sintió indignada ante tal indiferencia y confesó a Larry que le parecían personas frías y egoístas que solo pensaban en sí mismas. Años más tarde seguía hablando acaloradamente de tal negligencia, aunque siempre se desahogaba con Larry y no hablaba directamente con ellos.

¿Cuál era la actitud de Larry? Excusaba a sus progenitores y justificaba su conducta con razones lógicas, lo cual solo servía para

aumentar el enfado de Sandra. Se trataba de una danza circular en la que la conducta de cada uno hacía que el otro intensificara su comportamiento. Cuanto más criticaba Sandra a sus suegros, más los defendía Larry; cuanto más los disculpaba Larry, más los censuraba Sandra.

Por supuesto, en su interior Larry estaba mucho más dolido que Sandra por el proceder de sus padres. Al fin y al cabo ellos eran sus progenitores y él su hijo. Pero debido a la disposición de Sandra para hacer el trabajo emocional por él, Larry solo lograba conectar con el sentimiento de lealtad hacia sus padres al ser atacados por su mujer.

El hecho de que Sandra se centrara en la conducta de Larry hacia *sus* padres, en lugar de en su propia relación con *sus* suegros, empeoraba el problema y complicaba su resolución. De hecho al poner la atención en su marido, Sandra no era capaz de ver su propia necesidad de cambiar las cosas.

Los padres de Larry, que viajaban mucho, iban a visitarlos una vez al año. Todo empezaba cuando el padre de Larry escribía una carta informándoles del día de llegada y del tiempo que pensaban quedarse. El hecho de que les informaran de su visita sin consultar molestaba enormemente a Sandra, por lo que presionaba a Larry para que hablara con sus padres sobre este punto, pero Larry se negaba a hacerlo. Ante la rabia y las críticas de Sandra, como era de esperar, Larry se ponía del lado de sus padres esgrimiendo argumentos sobre la necesidad de programar sus visitas de ese modo.

Sandra se sentía impotente con razón: en primer lugar, estaba tratando inútilmente de que Larry actuara de forma diferente y, en segundo lugar, estaba realizando el trabajo emocional por él. Un poco más adelante, Sandra logró modificar ambos patrones.

En un momento dado se dio cuenta de que si se sentía molesta por la conducta de los padres de Larry era responsabilidad suya afrontar el problema, y así lo hizo. Redactó una carta a sus suegros sin agresividad ni reproches, en las que les explicaba que era importante que la consultaran con objeto de encontrar unas fechas que vinieran bien a todos. Les escribió afectuosamente, con un estilo claro y directo, y no se arredró ante la actitud defensiva que estos mostraron inicialmente. Para su gran sorpresa, la rabia que

había acumulado durante tanto tiempo hacia ellos fue disipándose a medida que se sintió más segura de poder hablar eficazmente de asuntos que le desagradaban. Y también, para su gran sorpresa, los padres de Larry finalmente respondieron afectuosa y positivamente, agradeciéndole su franqueza. Este fue el primer paso en el proceso de afrontar sus problemas con sus suegros, lo que dio lugar a una relación más directa y personal con cada uno de ellos.

Larry, atemorizado por la nueva asertividad de su mujer, se opuso inicialmente a que les escribiera, y en su típico estilo le presentó una docena de argumentos intelectuales que apoyaban su negativa. Sandra, sin embargo, estaba resuelta a cambiar las cosas y renunció a iniciar una discusión, pues sabía por experiencia que tales disputas no conducían a nada. En lugar de eso, explicó a su marido que aunque valoraba su punto de vista, necesitaba tomar sus propias decisiones sobre el modo de gestionar los problemas que consideraba importantes.

Cuando Larry vio que Sandra trataba directamente los asuntos pendientes con sus padres sin criticarlos ni atacarlos, tuvo lugar otro paso previsible: aparecieron con toda su fuerza los problemas sin resolver que él mismo tenía con sus padres. Sandra ya no se quejaba a Larry de sus padres, sino que trataba con ellos las cuestiones que necesitaban resolverse y como reacción a esto, él comenzó a sentir una presión interna que le instaba a responsabilizarse de las suyas.

Cuando una mujer descarga su ira de un modo poco efectivo (como en el caso de Sandra cuando se quejaba a Larry de sus padres; una conducta que, claramente, no lleva a nada), o la expresa de forma demasiado emocional, *no* presenta una amenaza para su pareja; como mucho, lo ayuda a mantener su aplomo masculino, mientras ella es considerada infantil o irracional. Pero cuando clarifica sus problemas y utiliza su ira para avanzar hacia una etapa nueva y diferente, tiene lugar el cambio. Si deja de *sobrefuncionar* para otros y comienza a actuar para ella, es probable que su pareja deje de *infrafuncionar* y consiga reconocer y abordar sus propias preocupaciones.

EL JUEGO DE LAS ACUSACIONES

Sandra y Larry habían invertido una ingente cantidad de energía en reproches mutuos e interminables peleas. Como muchos de nosotros, tenían la costumbre de culpabilizar a quien había iniciado la pelea. La búsqueda del culpable de la discusión es una dinámica habitual en las parejas.

Consideremos, por ejemplo, la interacción entre una mujer gruñona y un marido distante que se encierra en sí mismo. Cuanto más se aleja él, más refunfuña ella, y cuanto más se queja ella, más se aparta él y así sucesivamente… De modo que ¿quién tiene la culpa?

—¡Está claro!, —afirma un observador de la secuencia—. Ella tiene la culpa. *Primero* gruñe a su marido y se mete donde no la llaman por innumerables cosas, y *después* el pobre hombre se aparta.

—No —puede replicar un segundo observador—. No has entendido nada. ¡Él es el culpable! Primero se encierra en su trabajo y descuida a su familia y *después* su mujer lo persigue.

Se trata del juego de «quién empezó» o la búsqueda del comienzo de una secuencia cuyo objetivo es descubrir quién es culpable del proceder de ambas personas. Pero sabemos que la interacción es realmente una danza circular en la que la conducta de un miembro de la pareja mantiene y origina la del otro. La danza circular no tiene principio ni fin. En el análisis final importa bien poco quién la ha empezado. La cuestión fundamental es: «¿cómo salir de ella?».

Un buen modo de interrumpir este círculo vicioso es reconocer la parte que nos corresponde a la hora de perpetuar y provocar la conducta de la otra persona. Incluso si estamos convencidas de que el otro es culpable en un 97 por ciento, podríamos cambiar el 3 por ciento que nos concierne. Así pues hemos de preguntarnos: «¿cómo puedo modificar *mis* pasos en la danza circular?». Esto no quiere decir que no tengamos buenas razones para estar furiosas con la otra persona ni que los estereotipos sexuales y roles de género que alimentan este tipo de danzas no tengan que ver en el asunto: sí lo hacen. Lo que ocurre es que no tenemos el poder de cambiar a alguien que no desea cambiar y nuestras tentativas en esa dirección podrían estar *protegiendo* a esa persona frente al cambio. Esta es la paradoja de las danzas circulares en las que todos participamos.

PERSECUCIÓN Y DISTANCIAMIENTO EMOCIONALES, UNA DANZA MUY ANTIGUA

Mientras que los persecutores emocionales son personas que tienden a compartir sus sentimientos y buscar un estrecho contacto emocional con objeto de reducir su ansiedad, los distantes emocionales reaccionan con la intelectualización y la retirada. Al igual que en el caso de Sandra y Larry, lo más común es que la mujer desempeñe el papel de persecutora y el hombre de distante [11].

Cuando las aguas están en calma aparentan ser una pareja perfectamente complementaria. Mientras que ella es espontánea, alegre y receptiva a las emociones, él es reservado, tranquilo y lógico. Cuando las aguas están turbias, sin embargo, cada uno exagera su propio estilo y ahí es donde empiezan los problemas.

¿Qué ocurre cuando las inevitables presiones de la vida afectan a esta pareja? Puede tratarse de una enfermedad, un problema de uno de sus hijos, una preocupación económica o un posible cambio laboral. Al margen de la situación concreta, estos dos estilos parecen enfrentados de repente. Ella reacciona rápido, buscando refugio en la unión y el contacto directo. Expresa sus sentimientos y espera que él haga lo mismo; pero él reacciona de un modo sumamente lógico y racional que resulta inaceptable para ella, de modo que lo persigue con mayor ahínco, deseando saber más sobre sus pensamientos y sentimientos, con lo que él se distancia aún más. Cuanto más se aleja él, más lo persigue ella, y cuanto más lo acosa ella, más se aparta él. Ella le acusa de ser frío, insensible e inhumano, y él a ella de avasalladora, histérica y controladora.

¿Cuál suele ser el resultado de este escenario clásico? Tras esta danza en la que se intensifican la persecución y la retirada durante un tiempo, la mujer experimenta lo que los terapeutas denominan una «distancia reactiva». Sintiéndose harta y rechazada, finalmente se centra en sus propios asuntos. El hombre ahora dispone de demasiado espacio como para sentirse cómodo, y con el tiempo se acerca a ella con la esperanza de restablecer el contacto; pero es demasiado tarde; «¿Dónde estabas cuando te necesitaba?» le pregunta ella enfadada. En este momento puede que inviertan los papeles durante un tiempo.

Las personas que representan el papel de persecutores emocionales protegen a los que desempeñan el de distantes. Al encargarse del trabajo de expresar dependencia, adherencia y deseo de cercanía por ambos miembros de la pareja, los primeros facilitan que los segundos no afronten sus propios deseos de dependencia ni sus inseguridades. Siempre que uno persiga, el otro tendrá el lujo de experimentar una fría independencia y la necesidad de espacio. No es de extrañar, considerando su educación, que la mujer suela desempeñar —aunque no siempre— el papel de persecutora. Constituye otro ejemplo de hacer el trabajo emocional por los hombres. Cuando una persecutora aprende a aflojar el ritmo y dirigir sus energías hacia su propia vida —especialmente si puede hacerlo con dignidad y *sin hostilidad*— es más probable que el distante reconozca sus propias necesidades de contacto e intimidad… y comience a buscarlos. Pero ¡atención!, esto no es una tarea fácil. La mayor parte de las mujeres que son persecutoras emocionales entran en una fase de «distancia reactiva» con frialdad o enojo que solo invierte el ciclo de persecución temporalmente o tiene escasos efectos.

LA INTERRUPCIÓN DEL CICLO DE PERSECUCIÓN

Sandra y Larry estaban atrapados en un ciclo de persecución y distanciamiento que fue intensificándose durante muchos años antes de buscar ayuda terapéutica. Desde el nacimiento de su primera hija, Larry había ido disminuyendo su implicación emocional con Sandra para dedicarse más a su trabajo y a sus aficiones. Por su parte, Sandra oscilaba entre la persecución activa, la crítica y el enfado, y una distancia fría y cargada de amargura. Así las cosas, su relación había ido de mal en peor.

Pero un viernes por la noche, casi un año después de nuestra primera cita, Sandra consiguió interrumpir el ciclo de persecución. Un mayor sentido de la responsabilidad hacia sus propias necesidades, así como su creciente conciencia de que no podía cambiar a su marido le permitieron dar un paso nuevo y diferente.

Esa noche comenzó como tantas otras. Los niños se habían acostado y Larry estaba hurgando en su maletín con intensión de seguir trabajando durante un par de horas. Entonces Sandra se le

acercó y se sentó junto a él en el sofá. Larry se puso tenso a la espera de ser atacado como de costumbre, cosa que no ocurrió. Sandra comenzó a hablar con afecto y seguridad:

—Larry, creo que te debo una disculpa. He estado dándote la lata durante mucho tiempo y me he dado cuenta de que quería que me dieras algo que en realidad necesito obtener por *mí* misma. Quizá parte del problema es que tú tienes a tu familia y a tu trabajo y yo solamente te tengo a ti y a los niños. Es mi problema y reconozco que tengo que hacer algo al respecto.

—¡Ah!, —musitó Larry, con cara de sorpresa. Parecía que le faltaban las palabras, algo totalmente raro en él—. Bueno, suena bien…

La siguiente noche, Sandra preguntó a Larry si le importaba ocuparse de llevar a la cama a los niños porque estaba pensando en salir. Larry replicó que tenía demasiado trabajo y en lugar de iniciar una discusión, Sandra pidió a la canguro que se encargara de los niños en ese tipo de ocasiones. Los martes por la noche comenzó a ir a una clase de yoga semanal. Los viernes por la noche se iba al cine con una amiga y después se tomaban un vino. No acosó a Larry en ningún sentido ni tampoco se alejó de él con frialdad. De hecho, estaba más afectuosa con él que de costumbre, aunque dirigiendo claramente gran parte de su energía hacia sus propios planes e intereses.

Al cabo de tres semanas de esta nueva dinámica, Larry, que solo quería que le dejaran en paz, comenzó a ponerse nervioso. Para su gran sorpresa, empezó a sentirse incómodo cuando su mujer comenzó a ir por libre. Primero intentó provocar una pelea tratando de controlar lo que ella podía hacer o dejar de hacer por las noches. Sandra, sin contraatacar, le explicó que ella era una persona comunicativa con necesidades de socialización y que no podía seguir descuidando esa importante faceta de su vida. Con cálida firmeza trasmitió a Larry que estaba actuando *por ella* y no en *contra de él*.

Después Larry comenzó a perseguirla. En lugar de llevarse trabajo a casa, le sugirió que llamaran a la canguro para poder salir juntos, algo que rara vez hacían durante la semana. A medida que Larry comenzó a experimentar y expresar su propia dependencia e inseguridad, ocurrió algo sorprendente: Sandra, por primera vez,

estableció contacto con su propia necesidad de estar a solas. Por un tiempo invirtieron los papeles de persecutor y distante hasta que finalmente hallaron un equilibrio, y cuando eso ocurrió ambos reconocieron que cada uno de ellos albergaba tanto fuertes deseos de dependencia como de huida cuando alcanzaban un punto de «demasiada intimidad».

¿Por qué fue Sandra quien finalmente tomó la iniciativa de poner fin a la danza circular? Ella sufría más que Larry por la situación en la que se encontraban y su papel de persecutora la colocaba en una posición de mayor vulnerabilidad emocional. Cuando se convenció de que su forma de actuar no le funcionaba, encontró la motivación para cambiar. ¿Por qué había de responsabilizarse *ella* de iniciar el cambio? Simplemente porque nadie iba a hacerlo por ella.

La interrupción del ciclo de persecución no condujo a una mayor cercanía emocional entre Sandra y Larry: había importantes barreras en ese aspecto que los dos tenían que franquear. Sin embargo, pudieron trabajar mejor en su relación una vez reconocieron que compartían un problema: ambos deseaban intimidad al tiempo que la temían. Antes de que Sandra rompiera el ciclo, Larry albergaba la reconfortante fantasía de que la dependencia y los deseos de una mayor proximidad procedían exclusivamente de Sandra. Asimismo, Sandra se imaginaba que la evitación y la huida de la intimidad era un comportamiento propio de Larry.

Cuando un persecutor deja de acosar y comienza a redirigir su energía a su propia vida —sin distanciarse ni enfadarse— la danza circular se suspende. Dado que esto podría recordar a la típica táctica de «hacerse la difícil» que se nos ha enseñado a utilizar a las mujeres, podría parecer un paso poco auténtico o manipulador. Pero continuar la antigua danza de persecución o fría retirada *no* es una postura más honesta. De hecho solo sirve para que la mujer albergue la necesidad de dependencia por ambos, mientras que su pareja podría negar esa necesidad. La experiencia de una relación se vuelve más «auténtica» y equilibrada cuando la persecutora se permite reconocer y expresar más sus deseos de independencia y espacio y, a su vez, el distante puede empezar a admitir su dependencia y sus deseos de intimidad.

UNA MADRE DEMASIADO IMPLICADA Y UN PADRE ESCASAMENTE IMPLICADO: LA ÚLTIMA DANZA

«Sandra es una madre demasiado entregada. Lo ha heredado de su madre». Estas fueron las palabras de Larry sobre los cuidados maternales de Sandra en nuestra primera cita. Y era cierto. Sandra se preocupaba en exceso de sus hijos, al igual que su propia madre lo había hecho con ella. Cuando sus hijos se disgustaban por algo, ella también lo hacía y le era difícil dejarles gestionar sus propias decepciones, rabia y tristeza. Era rápida para detectar «potenciales» problemas en sus hijos de un modo que en realidad les invitaba a darle algo de lo que preocuparse. Larry tenía razón al afirmar que Sandra se implicaba demasiado como madre. Sin embargo, no era consciente del papel que él mismo desempeñaba a la hora de originar y mantener la danza circular.

Su dedicación a la consecución de objetivos profesionales le había distanciado de su mujer y sus hijos, y no le había permitido desarrollar sus habilidades parentales. Puesto que Sandra se había volcado en sus hijos para llenar el hueco que había dejado Larry, este se sintió aún más excluido y se alejó más; y cada vez que le podía la ira ¡explotaba! Tal como Sandra describió en nuestra primera cita, en esas ocasiones él tomaba las riendas de las situaciones de forma unilateral, como si solo él estuviera a cargo de ellas. Tras estas exhibiciones esporádicas de dominio paterno subyacía toda su rabia y tristeza sobre su posición de «excluido» en su propia familia y, de este modo, Sandra y Larry estaban atrapados en otra danza en la que el comportamiento de cada uno provocaba y reforzaba el del otro. La poca implicación de Larry originaba el exceso de implicación de Sandra, lo cual ocasionaba la poca implicación de Larry… y de este modo continuaba el círculo vicioso interrumpido por exhibiciones de dominio esporádicas, después de las cuales volvían a funcionar según los patrones de siempre.

Esta danza era muy difícil de variar, debido a que toda la familia contribuía a mantenerla: por un lado, tanto Sandra como Larry exigían que el otro cambiara. Él criticaba la excesiva dedicación a los niños de Sandra tan duramente como ella censuraba su endeble paternidad. Al mismo tiempo, cada uno de ellos quería mantener la antigua danza: «¡Por favor, cambia!» y «¡Vuelve a ser como antes!» era el doble mensaje que se lanzaban el uno al otro. Como la mayor

parte de las parejas, cada uno deseaba el cambio y la evolución del otro a la vez que lo temía y se resistía a ello.

Sandra, por ejemplo, se quejaba incesantemente acerca de la poca implicación de Larry con los niños. Sin embargo, cuando él trataba de acercarse, ella se apresuraba a corregirlo, reprobar algún aspecto de su comportamiento, o bien le decía cómo debía relacionarse mejor con sus hijos. Era extremadamente difícil para ella no entrometerse y dejar que él se relacionara con los niños a su manera. Sandra deseaba que Larry se dedicara más a sus hijos, pero sin perder su dominio ni dejar de ser la persona más influyente para ellos. Si renunciaba a esa posición especial, su sensación de inutilidad amenazaba con volverse insoportable y habría experimentado con mayor intensidad la insatisfacción que sentía en su matrimonio. Así pues, lanzaba a Larry mensajes contradictorios. Por un lado, lo animaba a estar más presente para los niños y, por otro, boicoteaba, sin darse cuenta, los pasos que daba su marido en esa dirección. Igualmente, Larry le transmitía a ella esos mismos mensajes opuestos: «¡Por favor, cambia!» y «¡Vuelve a ser como antes!».

Hacia el final de la terapia matrimonial, Sandra también cambió sus pasos en *esta* danza. A medida que se dedicaba a promover su propio desarrollo y su evolución, fue despegándose de sus hijos y dejó de tratar de llenar un vacío con ellos. La total dedicación a su familia había impedido que se enfrentara a algunas preguntas incómodas: «¿cuáles son mis prioridades ahora mismo?», «¿hay alguna actividad o habilidad en la que me gustaría profundizar?», «¿cuáles son mis objetivos personales para los próximos años?». A medida que Sandra comenzó a poner energía en afrontar estas complejas cuestiones, fue siendo capaz de dejar que Larry se relacionara con los niños a su manera sin corregirlo ni entrometerse, y a medida que se relajó con el tema, Larry fue implicándose más. También los niños notaron que su madre estaba poniendo energía en su propia vida y ya no necesitaba la «lealtad» de sus hijos para considerarla la «número uno» entre sus padres. De este modo se sintieron libres de acercarse a su padre sin ansiedad ni culpa, lo cual supuso un cambio complicado para Larry, ya que le permitió hacer frente a sus preocupaciones relativas a la paternidad y su competencia en este terreno.

TRATAR DE CAMBIAR AL OTRO

Sandra se había pasado muchos años tratando de cambiar a Larry: «¡Si cambiara!»; «¡Si fuera diferente!». Creía de verdad que si este cambiaba tendría la felicidad asegurada, pero cuanto más se empeñaba en tratar de transformar y controlar a su marido, más inamovibles eran las cosas, ya que intentar cambiar o ejercer control sobre otra persona es una empresa inútil que nunca da resultado; y mientras Sandra se empeñaba en tratar de cambiar a alguien a quien no podía cambiar, no ejercía el poder que *era* suyo: *el poder de cambiarse a sí misma*.

La toma de conciencia de Sandra acerca de la imposibilidad de modificar la conducta de Larry no le condujo a tragarse en silencio su ira e insatisfacción. En todo caso, aprendió a comunicar sus reacciones con claridad y seguridad. Era consciente, sin embargo, de que como respuesta a estas declaraciones de sus propios deseos y preferencias, Larry podría cambiar o no cambiar y si *no* lo hacía, le tocaba a *ella* decidir qué hacer o no hacer a partir de ahí; una tarea algo más difícil que entablar otra pelea más que solo sirviera para perpetuar los problemas.

Por ejemplo, una costumbre de Larry que molestaba mucho a Sandra era que este solía dejar a medio acabar los trabajos domésticos. Lo habitual era que, ante la insistencia de ella para que terminara, él pospusiera la tarea todavía más, con lo cual Sandra reiteraba su petición con mayor énfasis. La danza circular consistía en posponer-insistir-posponer-insistir… Sandra continuaba intentando *hacer* que Larry acabara el trabajo, a pesar de la posibilidad de que se quedara inconcluso.

Como suele ocurrir, la insistencia de Sandra ayudaba a Larry a sentirse más cómodo con su conducta irresponsable. Se ponía a la defensiva y se enfadaba ante las críticas de su mujer, que lo protegían frente a los sentimientos de culpa y preocupación por su dificultad para concluir cualquier tarea. Los intentos de su mujer de cambiarlo le facilitaban no tener que afrontar su propio problema.

Ahora Sandra es capaz de decir a Larry que se pone mala cuando deja a medio pintar el techo del baño y los botes de pintura se quedan esparcidos por toda la casa. Si Larry no responde positivamente a su queja, entonces se centra en decidir qué hará o

no hará para atender sus propias necesidades. Es capaz de hacer esto cuando *empieza* a sentir resentimiento, sin dejarse atrapar por la ira. De este modo, puede hablar a Larry sin hostilidad y darle a conocer su necesidad de hacer algo *por* ella misma y no *a* él.

Tras considerar las opciones disponibles, podría decidir decirle a su marido: «Vale, aunque no me gusta, puedo soportarlo»; o «Larry, preferiría que acabaras lo que has empezado, pero si no te es posible pintarlo esta semana, me molesta tanto que me encargaré yo misma. Puedo hacerlo sin enfadarme, así que por mí está bien»; o «Mi tolerancia con respecto a este trabajo que has dejado a medias durará una semana como máximo y no me veo capaz de terminarlo yo misma sin enfadarme; así las cosas ¿qué sugieres que hagamos para que no te sientas presionado y yo no me ponga furiosa? Una posibilidad es llamar a un pintor si no está concluido para el sábado». Es obvio que hay *algo* que Sandra puede hacer con relación al techo; ya que si Larry desapareciera de la faz de la tierra, es muy improbable que ella viviera el resto de su vida con un techo a medio pintar. Con el antiguo patrón, sin embargo, Sandra se esforzaba tanto tratando de cambiar a Larry que se ocultaba a sí misma su propio poder de actuar y elegir. Y, al final, este es el único poder real del que disponemos.

4
LA IRA HACIA LAS MADRES DIFÍCILES
La historia de Maggie

Poner en práctica nuestros conocimientos teóricos y nuestras buenas intenciones supone un especial desafío con los miembros de nuestra primera familia. Las relaciones con nuestros padres y hermanos son las más influyentes de nuestra vida y nunca resultan sencillas. Las familias tienden a establecer rígidos papeles y normas —difíciles de desafiar o modificar—, que determinan cómo debe pensar, sentir y actuar cada miembro del clan. Cuando un individuo comienza a actuar de una forma novedosa que no encaja con los antiguos guiones familiares, se dispara la ansiedad y no pasa mucho tiempo antes de que todo el mundo trate de instaurar de nuevo los patrones conocidos.

En lugar de afrontar los intensos sentimientos de ansiedad e incomodidad que aparecen de forma inevitable cuando adoptamos una nueva postura en una relación antigua, es posible que optemos por hacer las dos cosas que solo sirven para bloquear la posibilidad de que tenga lugar un cambio.

En primer lugar, podemos «enfrentarnos» a los miembros de nuestra familia, reprochándoles lo equivocados que están y diciéndoles cómo deberían pensar, sentir y actuar. Esto es, tratamos de cambiar al *otro*, quien —comprensiblemente— suele ponerse a la defensiva y alterarse. Entonces nos frustramos o nos sentimos culpables y dejamos que se restablezca el patrón de siempre. «¡Mi madre (padre, hermana, hermano) no cambia!» es nuestra posterior conclusión.

En segundo lugar podemos distanciarnos [12] de nuestros padres o hermanos emocional y/o geográficamente. Sin duda la cura más rápida para la ira o la frustración crónicas es simplemente irse de

casa, trasladarse a otra provincia o región (o mejor aún, a otro país), o bien encontrar un terapeuta compasivo que nos ayude a sanar la relación con nuestros familiares. Tal vez nuestras visitas sean más bien escasas o puede que sean superficiales y de cortesía. Es verdad que la distancia aporta un cierto alivio a corto plazo, al aminorar la ansiedad y la intensidad emocional presente en estas relaciones y liberarnos de los sentimientos molestos que podrían surgir a raíz de un contacto emocional más estrecho. El problema es que esta opción tiene un precio a largo plazo. Es probable que toda nuestra intensidad emocional no resuelta aparezca en otra relación importante, como el matrimonio, la pareja, o si tenemos descendencia, la paternidad o maternidad; sin olvidar que la distancia emocional hacia nuestra primera familia nos impide proceder con claridad y serenidad en las nuevas relaciones. Cuando aprendemos a actuar de otra forma en nuestra familia y nos «desestancamos» en estas importantes relaciones, comenzamos a funcionar con mayor satisfacción en todas las relaciones. Y, como pone de manifiesto la historia de Maggie, *podemos* regresar a casa. Podemos aprender a hacer algo diferente con nuestra ira.

LA SITUACIÓN TAL COMO ERA

Maggie, una licenciada de veintiocho años que estudiaba en una universidad de la zona, vino a verme debido a sus migrañas recurrentes y su falta de apetito sexual hacia Bob, su marido. Sin embargo, en nuestra primera cita, casi no se centró en ninguna otra cosa que no fuera su madre. Aunque Maggie vivía en Kansas y su madre en California, ni el tiempo ni el espacio habían conseguido sanar sus heridas.

Maggie no tenía ningún problema en conectar con la ira que sentía hacia su madre y, de hecho, si la dejaban, apenas hablaba de otra cosa. Según su testimonio nunca se habían llevado bien y su relación no mejoró al irse de casa y formar su propia familia. Los padres de Maggie se habían divorciado hacía cinco años, poco después de que ella se casara con Bob y se fuera de la costa oeste. Desde entonces, Maggie y su padre se habían distanciado cada vez más, mientras que su relación con su madre se había intensificado,

aunque estuvieran lejos físicamente [13].

Maggie invitaba a su madre todos los años diligentemente, pero al tercer día de estancia empezaba a sentir frustración y rabia. Durante las sesiones de terapia describía los horrores de la visita. Con un tono de desesperación y rabia enumeraba la lista de crímenes de su madre, que era interminable. Documentaba con gran detalle la constante negatividad e indiscreción de su progenitora. Sobre una de esas visitas, por ejemplo, Maggie contó lo siguiente: ella y su marido habían redecorado la sala de estar y su madre ni siquiera se dio cuenta. Bob acababa de enterarse de su próximo ascenso y su madre no hizo ningún comentario. Ella y su marido se esforzaban por preparar cenas elaboradas y su madre se quejaba de que la comida era demasiado pesada. Como colofón, su madre la amonestó por el desorden de la cocina y criticó su gestión del dinero. Y cuando Maggie anunció que estaba embarazada de tres meses, su madre le preguntó: «¿Cómo vas a criar a un bebé si apenas tienes tiempo para limpiar la casa?».

Maggie no había dicho nada de todo esto, excepto por unos cuantos comentarios sarcásticos y una enorme explosión emocional el día de la partida de su madre. Estaba furiosa y consideraba la terapia como un lugar seguro donde desahogarse. Eso es todo. Por ejemplo, no se le ocurrió decir a su madre: «Mamá, este embarazo significa mucho para nosotros. Estamos muy contentos y aunque a veces me preocupo un poco, estoy convencida de que todo irá bien» ni tampoco le dijo: «Mamá, sé que mi gestión del dinero es muy diferente de la tuya, pero esta manera me funciona, igual que a ti la tuya». En lugar de eso, Maggie tendía a quedarse callada cuando se sentía despreciada o criticada. Oscilaba entre sentirse furiosa en silencio, distanciarse emocionalmente y finalmente explotar. Pues bien, ninguna de estas reacciones la beneficiaban lo más mínimo.

Es obvio que no es necesario ni deseable reaccionar ante cada injusticia o desaire que experimentemos. Dejar correr puede ser una señal de madurez, pero para Maggie, callarse —y después explotar — se había convertido en un desagradable hábito en la relación con su madre. Maggie se desindividualizaba a sí misma al no afrontar los problemas que le concernían y, en consecuencia, se sentía enfadada, frustrada, deprimida y tratada injustamente.

Cuando le pregunté acerca de su silencio, me ofreció un

sinnúmero de justificaciones sobre su actitud, tales como: «¡Nunca podría decir eso!»; «Mi madre no escucha»; «Solo empeoraría las cosas»; «Lo he intentado cientos de veces y no funciona»; «La situación no tiene remedio»; «Mataría a mi madre si le dijera eso»; «Ya no es un asunto tan importante en estos momentos»; «¡No conoces a mi madre!».

¿Te suenan estas excusas? Cuando la intensidad emocional es alta en una familia, la mayoría de nosotras hacemos responsable de la falta de comunicación a la otra persona. Siempre es la madre o la hermana, o bien el padre o el hermano el que está sordo, a la defensiva, loco, desesperanzado, estancado o bien es frágil o inútil. Siempre percibimos que es el *otro* el que impide el diálogo y el cambio en la relación. Al no reconocer la parte que nos corresponde en las interacciones de las que nos quejamos, nos negamos la posibilidad de introducir un cambio.

Maggie actuaba como si sus únicas opciones fueran permanecer callada o discutir y pelear, aunque sabía por experiencia que ninguna de ellas funcionaba. De hecho, cuando daba rienda suelta a su ira, después sentía tanta frustración que comenzaba otro ciclo de silencio y retirada.

UN AÑO DESPUÉS: LA PELEA

Amy —la bebé de Maggie y Bob— tenía dos meses cuando la madre de Maggie fue a visitarles. La tensión entre ambas se había disparado para cuando esta empezó a deshacer la maleta y fue intensificándose con el tiempo. La maternidad puso de manifiesto el lado guerrero de Maggie y ambas discutían todo el tiempo, especialmente en lo que se refería al cuidado de Amy.

Cuando Maggie decidía dejar llorar a Amy hasta que se durmiera, su madre sugería que la cogiera, insistiendo en que la postura de su hija podría acarrear consecuencias perjudiciales para la niña. Cuando Maggie amamantaba a su bebé a petición de la niña, su madre le aconsejaba fijar horarios para ello y le advertía de que estaba malcriando a la criatura con sesiones de lactancia demasiado prolongadas. Y así con todo.

En esa visita concreta, Maggie no soportó pasivamente los sermones y críticas maternos. Armada de información fidedigna

procedente de médicos, psicólogos y puericultores expertos, Maggie se lanzó a demostrar que su progenitora se equivocaba en todos los puntos. Cuestionaba a su madre todo el tiempo y cuanto más detalladamente exponía la información, con mayor tenacidad se aferraba su madre a sus opiniones. Cuando finalmente esta secuencia se hizo insoportable, Maggie, muy enfadada, acusó a su madre de ser rígida, controladora e incapaz de escuchar; ante tal reacción su madre adoptó una actitud huraña y distante, y Maggie se retrajo guardando silencio. Después, las aguas volvieron a su cauce durante un tiempo y, a continuación, comenzaron a pelear de nuevo.

Tras cuatro días de visita, Maggie confesó que estaba de los nervios y que se hallaba en la fase final de una migraña. Una vez más describió a su madre como «un caso desesperado» y afirmó con amargura que su única opción era volver a adoptar la antigua postura de sufrir en silencio y ver a su madre en el futuro tan poco como fuera posible.

¿Qué fue mal?

A estas alturas de la historia, tal vez nos resulte obvio uno de los problemas inherentes al estilo de enfrentamiento de Maggie: tratar de cambiar a su madre en lugar de exponer claramente sus propias creencias y convicciones, y mantenerse firme en su postura. Intentar cambiar a otra persona, especialmente a uno de nuestros progenitores, es una acción contraproducente. Previsiblemente, la madre de Maggie se aferrará con mayor determinación a sus opiniones ante la presión de su hija para que admita que está equivocada. Maggie tenía que aprender que no podía controlar o cambiar los pensamientos y sentimientos de otra persona. De hecho, sus intentos de hacerlo producían en su madre esa rigidez que tanto la molestaba.

Quizá la lectora haya detectado un segundo aspecto problemático presente en las peleas de Maggie con su madre: Maggie no había reconocido aún el verdadero origen de su ira. Como suele pasar, madre e hija se peleaban acerca de un problema falso. Discutir acerca de cuestiones sobre la crianza de Amy, tales como alimentarla siguiendo un horario o a petición, o mecerla para

que se durmiera en lugar de dejarla llorar, solo enmascaraba el *verdadero* problema: la independencia de Maggie respecto a su madre.

La gran reactividad que mostraba Maggie hacia su madre le impedía reflexionar con claridad sobre su situación. Hasta que no se calmara lo suficiente para poder considerar el asunto, era poco probable que lograra identificar su principal problema y decidir cómo deseaba afrontarlo. Desahogarse de la ira acumulada no tiene un especial valor terapéutico, aunque es cierto que tal catarsis puede proporcionar alivio —especialmente a la persona que se desfoga— y aunque la otra parte generalmente sobrevive al ataque verbal, se trata de una solución temporal.

Hacer un balance de la situación

Durante una de nuestras sesiones de psicoterapia en la que Maggie estaba describiendo otra pelea frustrante con su madre sobre algún aspecto del cuidado de Ami, decidí interrumpirla:

—¿Sabes?, estoy impresionada por la gran protección que ofreces a tu madre —señalé.

—¿Protección?, —exclamó Maggie, mirándome como si me hubiera vuelto loca—. ¡Me trae por la calle de la amargura! ¡No la estoy protegiendo! No dejamos de pelearnos.

—¿Y cuál es el resultado de esas peleas?, —se trataba de una pregunta retórica.

—¡Nada! ¡Nunca cambia nada!, —contestó Maggie.

—Exactamente —confirmé—. Así es como proteges a tu madre: participando en peleas que no llevan a ningún sitio y no hablando directamente del verdadero problema. Te enfrentas a ella, en lugar de hacerle saber tu postura.

—¿Mi postura sobre qué?, —preguntó Maggie.

—Tu postura sobre quién está a cargo de la bebé y quién está autorizado a tomar decisiones sobre su cuidado.

Maggie permaneció callada durante mucho tiempo. Su gesto de rabia fue cambiando poco a poco hacia una mirada levemente alicaída y preocupada:

—Puede que no esté segura de mi postura.

—Quizá deberíamos explorar ese asunto lo primero de todo —

respondí.

Tras esta conversación, Maggie comenzó a encaminarse hacia una nueva dirección. Empezó a *reflexionar* sobre su situación en lugar de expresar sus sentimientos sobre ella; asimismo, empezó a clarificar su postura en lugar de continuar criticando a su madre. En el proceso adquirió una nueva perspectiva sobre su forma de relacionarse con su progenitora. Para su sorpresa, descubrió que se sentía culpable de excluir a su madre de su nueva familia; una parte de ella quería «compartir» a su hija para que no se sintiera triste o excluida. Maggie pensó en el divorcio de sus padres, que había tenido lugar inmediatamente después de su matrimonio con Bob, y se preguntaba en voz alta si su emancipación y matrimonio estarían asociados de algún modo a la separación de sus padres. En ese momento, reveló una información de vital importancia que no había mencionado desde que llevábamos trabajando juntas: su madre había recibido una terapia de electrochoque para tratar la depresión posparto que sufrió tras el nacimiento de Maggie. Aunque Maggie no era consciente de ello al principio, estaba preocupada de que su madre se deprimiera de nuevo tras el nacimiento de Amy.

Durante los meses siguientes Maggie exploró numerosos aspectos del profundo vínculo que las unía a ambas. Fue sintiendo menos rabia y más empatía hacia su madre, a medida que entendió mejor cómo cada miembro de su familia, incluida ella misma, había tratado de proteger a su madre inconscientemente de la soledad y la depresión, deseara o no tal protección, y lo que es más importante: Maggie fue capaz de reconocer su propio deseo de que las cosas siguieran como estaban y aferrarse a su madre y mantener la cercanía según los patrones habituales. Mientras Maggie siguiera enfrentándose a ella o callando sobre asuntos importantes, nunca dejaría realmente el hogar materno; aunque se fuera a la luna, seguiría siendo la niñita de su madre.

A medida que Maggie sentía menos temor y culpabilidad para mostrarse fuerte e independiente ante su madre, fue preparándose para introducir un cambio en la relación. Estaba dispuesta a dejar de participar en las mismas peleas de siempre o a sentarse en silencio hirviendo por dentro cuando sintiera que su progenitora cuestionaba su autoridad como madre y como mujer adulta. Maggie iba a demostrar su independencia.

LA RUPTURA DEL VIEJO PATRÓN: LA SIGUIENTE VISITA DE LA MADRE

Amy ya tenía casi un año y medio. Era una calurosa tarde de domingo y el segundo día de la siguiente visita de la madre de Maggie; Bob se había ido a jugar al tenis con unos amigos. Maggie acababa de acostar a Amy para dormir la siesta y esta se había puesto a llorar en la cuna. Al cabo tan solo de cinco minutos, la madre de Maggie saltó de la silla, sacó a Amy de la cuna y dijo a Maggie: «¡No soporto oírla llorar, voy a acunarla hasta que se duerma!».

Maggie sintió cómo le invadía la ira y le faltó poco para ponerse a gritar a su madre; pero ahora era consciente de que el enfrentamiento, al igual que el silencio, eran una forma de proteger a ambas; tanto uno como otro garantizarían que Maggie nunca se independizara realmente de su madre. Así pues, consiguió tranquilizarse.

Con todo el aplomo del que fue capaz se levantó, arrancó a Amy de los brazos de su abuela y la volvió a meter suavemente en la cuna, después se volvió hacia su madre y dijo sin un tono enfadado o crítico: «Mamá, salgamos al porche. Quisiera que habláramos de algo importante».

El corazón le latía tan rápido que le parecía que podría desmayarse en cualquier momento. Se dio cuenta súbitamente de que le resultaba más fácil pelear que hacer lo que tenía que hacer. Estaba a punto de transmitir a su madre que era una mujer autónoma e iba a hacerlo de un modo maduro y responsable. Su madre también estaba visiblemente nerviosa: no era habitual que su hija se dirigiera a ella en un tono firme y calmado.

Ambas mujeres se sentaron en el balancín del porche. La madre de Maggie inició el diálogo con un enfado que apenas enmascaraba la ansiedad que transmitía al hablar:

—Margaret —era el nombre con el que se dirigía a Maggie cuando se disgustaba—. No soporto oír llorar a la niña. Cuando la criatura necesita que la cojan, no puedo quedarme sentada fingiendo que no la oigo chillar.

La voz de Maggie sonó segura y tranquila. Miró a la cara a su madre y le habló sin enojo:

—Mamá, valoro tu preocupación por Amy. Sé que es importante

para ti que tu nieta esté bien atendida. Pero hay algo que siento que debería decirte…

Maggie se detuvo un instante. Sentía un miedo glacial en su pecho sin saber por qué. Se imaginaba que su madre sentiría lo mismo, pero mantuvo la compostura.

—Verás, mamá, Amy es *mi* hija. Y estoy esforzándome por ser una buena madre y por establecer una buena relación con ella. Es muy importante para mí hacer lo que considero correcto con *mi* hija. Sé que me equivocaré y meteré la pata a veces, pero ahora mismo necesito cuidar de Amy como me parezca. Necesito hacerlo por ella y por mí, y me gustaría mucho contar con tu apoyo —Maggie se sorprendió al escuchar la fuerza y madurez que transmitía su voz. Continuó hablando con una calidez que estaba empezando a sentir realmente—. Mamá no me ayudas cuando me dices lo que tengo que hacer con Amy o me corriges o tomas las riendas de las situaciones. Significaría mucho para mí que no volvieras a hacerlo.

Hubo un momento de un silencio absoluto. Maggie sintió como si hubiera asestado una puñalada a su madre. Entonces volvió a escuchar el familiar tono de voz disgustado de su madre. Era como si no hubiera escuchado nada:

—Maggie, no puedo ver sufrir a la niña. A una criatura de la edad de Amy no se la puede dejar que llore incontroladamente en la cuna.

A continuación, la madre siguió explayándose acerca de los efectos psicológicos adversos de la costumbre de su hija. Maggie estuvo tentada de reafirmar su postura, pero consiguió contenerse. Se dio cuenta de que empezar a discutir desviaría la atención sobre el asunto que por fin había logrado abordar: que era una persona separada y diferente de su madre, con su manera única de estar en el mundo.

Escuchó con respeto y paciencia hasta que su madre concluyó su intervención. No la contradijo ni se defendió. Estaba actuando de forma muy diferente a la habitual y ambas eran conscientes de ello.

—Mamá —dijo suavemente—. Creo que no estás escuchándome. Puede que esté equivocada con la cuestión del llanto de Amy, o puede que esté en lo cierto. No puedo saberlo con certeza. Pero lo que es más importante para mí ahora es que como madre de Amy

haga lo que sienta que es mejor para ella. No estoy diciendo que nunca me equivoque ni que tenga la última palabra en todo, lo que estoy diciendo es que estoy esforzándome por ser independiente y ganar confianza en mí misma como madre. Es muy importante para mí que pueda hacer con *mi* hija lo que *yo* considere que es correcto.

Su madre se puso más nerviosa e intensificó su ofensiva:

—He criado cuatro hijos. ¿Vas a decirme que no quieres que te dé ningún consejo y que no tengo nada que aportarte que merezca la pena?, ¿estás diciendo que debería haberme quedado en mi casa? Desde luego que puedo irme si solo estoy estorbando. ¡Parece como si solo estuviera creando más problemas!

Maggie sintió cómo le invadía otra oleada de rabia, pero esta vez desapareció rápidamente. Tenía los pies en el suelo. Estaba resuelta a no aceptar la invitación a un enfrentamiento y con ello la reinstauración de los antiguos patrones. En lugar de eso, dijo:

—Mamá, valoro mucho que estés aquí y me doy cuenta de lo mucho que sabes sobre crianza y, quizá, más adelante te pida consejo, cuando me sienta más segura sobre mi independencia y mis habilidades maternales.

—¿Pero no te interesan mis consejos ahora? —Se trataba más de una acusación que de una pregunta.

—Eso es mamá —respondió Maggie—. A menos que te lo pida específicamente, no quiero que me des consejos.

—No puedo mantenerme al margen viendo cómo malcrías a la niña. —La madre de Maggie estaba volviéndose más irracional y provocativa, tratando inconscientemente de provocar un enfrentamiento para restablecer su anterior forma de relacionarse.

—Mamá —replicó Mary—. Bob y yo tenemos nuestras dificultades como padres, pero creo que lo hacemos bastante bien y que vamos a mejor. Estoy segura de que no malcriaremos a Amy.

—¡Y tú solo estás criticándome!, —continuó la madre, como si Maggie no hubiera intervenido—. ¡He estado intentando ayudarte y tú desprecias mi ayuda!

—Mamá —La voz de Maggie seguía serena—. No estoy criticándote. No estoy diciendo que estés haciéndolo mal. Estoy compartiendo *mis* reacciones contigo. Cuando haces cosas como levantar a Amy cuando yo la he acostado, me siento mal porque estoy tratando de desarrollar la confianza como madre. No estoy

criticándote, solo estoy transmitiéndote cómo me siento y qué es lo que quiero.

La madre de Maggie se incorporó abruptamente y entró en la casa dando un portazo. A Maggie llegó a pasársele por la cabeza que su madre podría suicidarse y que no la vería nunca más. De repente, notó que las rodillas le temblaban y se sintió mareada. Tanto Maggie como su madre estaban experimentando la «ansiedad de la separación». Maggie estaba empezando a dejar el hogar materno.

COMPRENDER LA REACCIÓN MATERNA

Cuando Maggie dejó de adoptar su característica actitud en la relación con su madre, sintió pánico por el bienestar de ambas. Ante el cambio en la forma de comunicarse de Maggie, su madre intensificó su propia postura casi hasta proporciones absurdas en un gran esfuerzo por proteger tanto a ella como a su hija de la enorme ansiedad que puede suscitar el mantener una actitud independiente en un enfrentamiento entre personas cercanas.

Lo que a primera vista podría parecer una respuesta detestable e insensible de parte de su madre, en realidad refleja su profundo deseo de permanecer cerca de su hija y ahorrar a ambas la dolorosa soledad asociada a una mayor separación e independencia. De hecho, si su madre hubiera sido capaz de responder serena y racionalmente, la propia Maggie se hubiera visto obligada a experimentar con más intensidad la ansiedad de la separación que de vez en cuando surgía en ella durante su charla. Además del arraigado temor de perder a la otra que experimentaban ambas mujeres, estaba el hecho de que su antiguo patrón de interacción había permanecido vigente durante tanto tiempo que ni Maggie ni su madre conocían otra manera de relacionarse. Precisamente, qué tipo de relación podría remplazar al anterior era un pavoroso enigma para ambas. Así pues, cuando Maggie cortó con su repetitiva forma de comunicarse, su madre, sintiendo inconscientemente una amenaza para la relación, intensificó sus esfuerzos por mantenerla tal como era.

A pesar de que Maggie estaba preparada intelectualmente para la serie de acontecimientos que tuvieron lugar, no pudo evitar

sentirse triste y removida por dentro. «¿Me habré equivocado?» se preguntaba. «¿Habrá perdido los papeles?»; «¿Voy a perderla para siempre por haberme atrevido a exponer mi punto de vista?».

La respuesta es no. Los contraataques son típicos cuando comenzamos a construir una identidad más fuerte en las relaciones familiares. La reacción de oposición de la madre era su modo de comunicar que el acto de independencia de Maggie —su autoafirmación— constituía un cruel rechazo hacia ella. Sus amenazas —algunas manifiestas y otras ocultas— transmitían que podría deprimirse, alejarse o quedar deshecha, además del riesgo de que ambas cortaran la relación. Como hemos visto, esta fuerza contraria tan poderosa («Estás equivocada»; «¡Vuelve a ser la misma de antes!»[14]; «Si no…») es previsible, comprensible y hasta cierto punto, universal. Lo que ocurriera a continuación era cosa de Maggie.

Una nueva danza: un paso cada vez

La tarea de Maggie solo había comenzado. Cuando su madre se retiró a su habitación enfadada, Maggie se sintió culpable y atemorizada. Sobre todo deseaba huir de su madre, «abandonar la batalla»; ya había dicho lo que tenía que decir y ahora su único deseo era que o ella o su madre desaparecieran.

Pero eso no funciona. Los enfrentamientos del tipo «atropello-fuga» no conducen a cambios duraderos en una relación importante. Si Maggie deseaba cambiar realmente, todavía tenía por delante una senda llena de desafíos.

En primer lugar Maggie tenía que demostrar (tanto por su bien como por el de su madre) que aunque por fin estaba anunciando su separación e independencia, *no* estaba declarando su falta de cercanía o afecto. *La independencia implica posicionarnos con claridad acerca de asuntos relevantes, no distanciarnos emocionalmente*. Así pues, Maggie necesitaba mostrar con su conducta que si bien mantenía su postura sobre sus deseos y convicciones, seguía siendo la hija de su madre, a la que amaba enormemente[15].

La tarea de negociar una mayor independencia —especialmente

entre una madre y una hija— puede llegar a estar tan cargada de ansiedades mutuas sobre el rechazo y la pérdida, que la persona que da el paso (en este caso, Maggie) ha de responsabilizarse de mantener un contacto emocional con la otra persona (su madre). Si no lo hiciera, su madre se sentirá abatida y rechazada; Maggie, preocupada y culpable, y ambas acordarían inconscientemente reinstaurar el patrón previsible que dirigía antes su relación.

¿Cuál es el mejor modo de mantener la cercanía emocional con su madre en estos momentos? Podría preguntarle por sus intereses y actividades, así como mostrar curiosidad por saber más acerca de su pasado y su historia personal. Esta es una de las mejores formas de mantener la conexión emocional con los miembros de nuestra familia y, al mismo tiempo, aprender más sobre nosotras mismas (véase el capítulo 6). Cuando las cosas se calmen un poco, Maggie podría entablar una conversación con su madre sobre la crianza de los hijos —un área en la que su madre cuenta con valiosa experiencia—. Por ejemplo, Maggie podría decir: «¿Sabes mamá? A veces trato de calmar a Amy, pero no hay manera, sigue llorando y llorando. ¿Te pasaba lo mismo cuando nosotros éramos pequeños?, ¿qué hacías?»; o «¿Cómo viviste la experiencia de criar a cuatro hijos, dos de los cuales se llevaban solamente un año?». Si su madre respondiera enojada: «¡Pues creía que estabas harta de *mis* consejos!». Maggie podría responder: «En realidad, los consejos no me ayudan —ni siquiera los buenos consejos— porque necesito enfrentarme al problema yo misma y encontrar mi propia solución. Pero me es de gran utilidad saber más sobre tus propias experiencias y cómo lo hiciste». Poner un límite a los consejos —si ese es uno de los problemas de la relación— no es lo mismo que cortar las líneas de comunicación. A medida que vamos siendo más independientes, aprendemos *más* acerca de los miembros de nuestra familia, no menos, y somos capaces de compartir más sobre nosotras mismas.

Además de la tarea de asegurar el contacto emocional, Maggie se enfrentará a una serie de «pruebas», ya que su madre habrá de confirmar si Maggie va realmente «en serio», o si, en realidad, está deseando volver al patrón de interacción previo; no porque la madre de Maggie sea una mujer rígida y desquiciada, sino porque es la reacción previsible en todos los sistemas familiares, tan básica

como una ley física. Maggie debe estar preparada para que su madre la ataque, se retraiga, la amenace o «se comporte como antes» con su hija Amy, y debe estar preparada igualmente para reafirmar sus convicciones como un disco rallado si fuera necesario, manteniendo el contacto emocional con su madre lo mejor posible. Nunca se insistirá lo suficiente en la importancia de este punto: los enfrentamientos del tipo «atropello-fuga» no nos encaminan hacia una mayor independencia.

Así pues, el trabajo de Maggie estaba lejos de haber concluido en el momento en que su madre se levantó y se retiró a su habitación. Ese día Maggie no había hecho más que comenzar el proceso de obtener un mayor grado de separación de su primera familia. Si lograba mantener el rumbo, con el tiempo conseguiría una mayor independencia y claridad que se manifestaría en todas sus relaciones importantes. Igualmente, es probable que su madre comenzara a interactuar de un modo más independiente y viviera su vida con mayor madurez emocional.

¿Será Maggie capaz de soportar la ansiedad y la culpa asociadas a avanzar hacia una mayor independencia, o se quedará tan atrapada por las reacciones de su madre como para recaer en aquellos tranquilizadores enfrentamientos que les habían mantenido unidas según los antiguos patrones? Maggie tenía la última palabra: la difícil elección estaba en sus manos.

Juntas de manera distinta

Al final, Maggie decidió seguir trabajando para modificar el antiguo patrón relacional. Si bien flaqueó en múltiples ocasiones y temporalmente volvió a pelearse, aleccionar, criticar, o incluso a distanciarse de su madre, lo importante es que consiguió rectificar todas las veces y retomar su tarea. Con el paso del tiempo, siguió proclamando su declaración de independencia sintiéndose menos culpable y distante, y al hacerlo estableció una relación más adulta con su progenitora y comenzó a hablar con ella de temas que habían sido eclipsados por interminables años de enfrentamientos. Maggie empezó a interesarse más por el pasado de su madre: por sus propios padres, su infancia y los sucesos memorables de su vida. Incluso entabló conversaciones sobre temas que anteriormente

habían sido «tabú»; («Mamá, ¿por qué crees que te deprimiste tras mi nacimiento?»). Maggie comenzó a hablar con su madre de un modo completamente nuevo para ambas, ya que sus interacciones se basaban principalmente en el silencio, el sarcasmo, el enfrentamiento total y la distancia emocional. A medida que hablaban de esta manera nueva, Maggie fue viendo la «detestable» conducta de su madre con otros ojos. Comenzó a comprender que la aparente indiscreción y actitud crítica de su madre eran, en realidad, expresiones de su deseo de ser útil a su hija, así como de su temor a perderla si no cumplía con este objetivo. Además de aconsejar y censurar, su madre se había sentido tan desconcertada como la propia Maggie sobre el mejor modo de ser útil y cercana. Además, intuía la necesidad de su hija de aferrarse a la antigua dinámica. Maggie descubrió igualmente que su progenitora había tenido el mismo tipo de relación con *su* propia madre, con la que había mantenido la cercanía a través de continuas riñas.

¿Y el padre de Maggie? Como muchos padres, brillaba por su ausencia. La relación distante de Maggie con su padre se había intensificado tras el divorcio, en parte debido a una tácita regla familiar que establecía que Maggie había de ser la «aliada» de su madre mientras sus padres negociaban el divorcio. Cuando Maggie ya no necesitó mantener ese vínculo especial con su madre, comenzó a trabajar en establecer una relación adulta también con su padre.

La empresa no le resultó nada fácil, ya que iniciar una relación emocional cercana les generaba una enorme ansiedad e incomodidad tanto a ella como a su padre. Cuando Maggie comenzó a escribirlo, la reacción de este fue distanciarse todavía más, lo cual constituyó el primero de una serie contraataques como respuesta al cambio que su hija estaba llevando a cabo. De hecho, las reacciones de oposición de su padre fueron tan dramáticas como las de su madre, aunque diferentes en la forma. Admirablemente, Maggie consiguió mantener una postura no reactiva y serena, y continuó escribiéndole y contándole de manera relajada los acontecimientos importantes de su vida. Aunque sus padres seguían peleando, su nuevo nivel de independencia la ayudó a permanecer fuera de los conflictos existentes entre ellos, una proeza que requirió una considerable asertividad por su parte. Con el tiempo, la relación con

su padre fue evolucionando y haciéndose más profunda.

Como resultado de los cambios realizados en la relación con sus progenitores, le desaparecieron los síntomas que la habían traído inicialmente a mi consulta. No volvió a padecer dolor de cabeza y comenzó a aumentar su deseo sexual. Además, empezó a sentirse más clara y asertiva en todas sus relaciones.

El trabajo realizado por Maggie tendrá consecuencias en las generaciones siguientes. Cuando sus hijos sean mayores, le resultará más fácil otorgarles un nivel apropiado de separación e independencia, ya que el grado de independencia que obtenemos en nuestra familia de origen siempre se representa en la generación siguiente. Si Maggie no hubiera llevado a cabo este trabajo, con el tiempo se habría encontrado demasiado implicada con uno o más de sus hijos y extremadamente reactiva; o si no, tal vez se habría vuelto demasiado distante y se habría aislado emocionalmente cuando sus hijos fueran adultos, lo cual es simplemente la otra cara de la misma moneda. Aunque aún no sea consciente de ello, la tarea efectuada constituye el mejor programa de entrenamiento PET (Padres Eficaz y Técnicamente preparados) que podía haber realizado **[16]**.

CONVERTIRNOS EN NOSOTRAS MISMAS

Autonomía, separación, independencia, individualidad… Estos conceptos considerados como valores y objetivos fundamentales por los psicoterapeutas, son igualmente importantes para las mujeres que solicitan ayuda: «Quiero encontrarme a mí misma»; «Me gustaría descubrir quién soy y qué deseo»; «Quisiera no preocuparme tanto por la aprobación de los demás»; «Quiero tener una relación íntima sin perderme en ella».

Si bien la tarea de definir (y mantener) la individualidad en nuestras relaciones más estrechas comienza en nuestra primera familia, no termina ahí. Al igual que Maggie, podemos ponernos manos a la obra para obtener más independencia (y con ella, mayor capacidad para la intimidad y la unión) en cualquier etapa de nuestras vidas. Renegociar las relaciones de nuestro propio árbol genealógico aporta abundantes recompensas, ya que el grado de independencia que adquirimos en este ámbito influirá enormemente

en la naturaleza de nuestras relaciones presentes.

En la interminable tarea de forjar una identidad más clara la ira constituye un arma de doble filo. Por un lado, nos ayuda a preservar nuestra integridad y consideración por nosotras mismas. La rabia que sentía Maggie hacia su madre era la señal que le indicaba que no se sentía cómoda con el antiguo patrón de relación y que necesitaba un cambio. Sin embargo, como hemos visto, descargar la ira no soluciona el problema al que apunta; por el contrario, el éxito de Maggie en convertirse en una persona separada residió en la capacidad de compartir aspectos de sí misma con sus progenitores de un modo directo y sin reproches, y al mismo tiempo, mantener el vínculo afectivo con ellos durante todo el proceso. También fue necesario que Maggie afirmara su postura con perseverancia y serenidad sin ser zarandeada emocionalmente por los inevitables contraataques y reacciones de oposición a los que nos enfrentamos siempre que adoptamos una actitud más autónoma en una relación importante. En esto consiste ser independiente y tener una identidad; se requiere, entre otras cosas, una forma de expresarse y un nivel de claridad especialmente difíciles de conseguir cuando estamos enfadadas.

5
UTILIZAR LA IRA COMO GUÍA
La senda hacia una identidad más definida

Conocí por primera vez el concepto de transformar la ira en mensajes en primera persona o «mensajes yo» hace varios años con la lectura del *best seller* de Thomas Gordon *PET (Padres eficaz y técnicamente preparados)* [17]. Todavía recuerdo la primera vez que puse en práctica su teoría. Estaba en la cocina lavando los platos cuando vi que mi hijo Matthew —que por entonces tenía tres años— estaba sentado en la mesa de la cocina, a punto de cortar una manzana con un cuchillo afilado. La conversación que tuvimos fue algo así:

> Yo: Matthew, deja ese cuchillo, vas a cortarte.
> Matthew: ¡No!
> Yo (comenzando a enfadarme): ¡Vas a dejarlo ahora mismo!
> Matthew (enfadándose más): ¡No!
> Yo (aún más alto): ¡Sí! ¡Déjalo!
> Matthew: ¡No!

En ese instante de nuestra creciente lucha de poder, recordé lo que había leído acerca de los mensajes «yo». Cada mensaje «tú» (por ejemplo «vas a cortarte») podría convertirse en un mensaje «yo», es decir, una frase no inculpatoria sobre uno mismo. De modo que en un abrir y cerrar de ojos cambié el rumbo del diálogo:

> —Matthew —dije de nuevo, (esta vez sin rabia)—. Me da miedo verte con ese cuchillo tan afilado y me

preocupa que te cortes.

En ese momento, Matthew se detuvo, me miró fijamente y dijo tranquilamente:

—Es *tu* problema —a lo que yo respondí:

—Efectivamente es mi problema tener miedo y voy a ocuparme de él ahora mismo quitándote el cuchillo. —Y eso hice.

Lo interesante fue que Matthew renunció al cuchillo con facilidad sin las rabietas ni forcejeos habituales y sin sentirse herido en su orgullo. Le estaba quitando el cuchillo porque estaba preocupada y ejercí mi autoridad de madre en ese contexto. El problema era mío («tenía miedo») y me responsabilicé de mis sentimientos. Después descubrí que Matthew llevaba cortando manzanas con un cuchillo afilado durante alrededor de un mes en la escuela infantil Montessori a la que acudía, pero eso no viene al caso. Lo importante es que fui capaz de cambiar el enfoque de «Vas a cortarte» (¿acaso tenía una bola de cristal?) a «*Es* mi problema…».

Por supuesto, nadie habla serenamente empleando «mensajes yo» todo el tiempo. Cuando mi marido rompió mi taza favorita (que conservaba desde mi época universitaria), no me giré hacia él con perfecta calma para decirle: «Cuando tiras mi taza de la mesa mi reacción es sentirme mal y enfadarme. Significaría mucho para mí que tuvieras más cuidado la próxima vez». En lugar de eso, le grité y monté un numerito. Él se disculpó y después de unos minutos estábamos totalmente reconciliados.

No es intrínsecamente positivo usar «mensajes yo» en todas las circunstancias. Si nuestro objetivo es simplemente hacer saber a alguien que estamos enfadadas, hacerlo a nuestra manera puede servirnos o al menos aliviarnos.

Pero si nuestro objetivo es poner fin a un patrón en una relación importante y/o desarrollar una identidad más definida con la que todas nuestras relaciones salgan beneficiadas, es esencial que aprendamos a transformar la ira en afirmaciones claras y no inculpatorias sobre nosotras mismas.

Existen infinidad de libros de autoayuda y cursos para potenciar la asertividad que enseñan tanto a hombres como a mujeres a modificar la forma de comunicarse del «eres…» al «siento que…».

Desde luego, maximizamos las oportunidades de entablar un diálogo constructivo si decimos «No me siento escuchada» en lugar de «No sabes cómo escuchar». La historia de cómo Maggie cambió la relación con su madre es un vívido ejemplo de este punto. Mejorar la comunicación, sin embargo, es solo una pequeña parte del asunto.

El mayor problema para las mujeres es que tal vez no contemos con un claro «yo» a partir del cual podamos comunicarnos y no estemos preparadas para manejar las intensas reacciones negativas a las que nos enfrentamos cuando comenzamos a definir y afirmar nuestra identidad.

Como hemos visto, a las mujeres suele inquietarnos la posibilidad de que tener un «yo» definido signifique *poner en riesgo* una relación o *perder* a una persona importante. Así pues, en lugar de utilizar la ira como un desafío que nos impulse a una reflexión lúcida sobre nuestra actitud en las relaciones, cuando nos enfadamos podemos desdibujar la lucidez de la que *ya* dispongamos, y no solo en casa con nuestros allegados sino también en el ámbito laboral con nuestros colegas. La dificultad de Karen de mantener un claro «yo» nos resonará a aquellas de nosotras que hemos tenido la necesidad encajar en la categoría de «dama agradable» en el trabajo.

DE LA RABIA A LAS LÁGRIMAS

Karen era una de las dos empleadas jóvenes que se dedicaban a la venta de seguros de vida en una compañía integrada casi en su totalidad por personal masculino. Después de un año en la empresa recibió una valoración de su jefe que calificaba su rendimiento como «muy satisfactorio». Pero desde el punto de vista de Karen, ella destacaba en su trabajo. Objetivamente, se hallaba entre los trabajadores más productivos de la compañía.

Esta valoración significaba mucho para Karen, ya que solamente los empleados calificados con un «superior» recibían una bonificación especial, así como la oportunidad de acudir a seminarios que tenían lugar fuera del estado. Karen estaba a cargo de sus dos hijos y contaba con poca ayuda económica de su

exmarido. Necesitaba ese dinero extra y deseaba poder acceder a esas oportunidades de formación que le permitirían seguir avanzando en su trayectoria profesional[18].

Se le saltaban las lágrimas cuando relató su historia en una sesión de psicoterapia de grupo.

—Me siento herida —dijo—. ¡No es justo!

Cuando le pregunté qué había pensado hacer al respecto, contestó cansinamente:

—Nada, no vale la pena —añadió.

—¿No estás enfadada?, —le preguntó una participante—. ¿Por qué debería estarlo? —Respondió Karen—. ¿Qué conseguiría? Solo empeoraría las cosas. Era la típica respuesta para evitar tomarse su ira en serio.

Con la ayuda de las otras mujeres del grupo, Karen finalmente logró reconocer su ira y reunió el coraje suficiente para concertar una cita con su jefe para hablar de la valoración que había obtenido. Tuvo un buen comienzo exponiendo con lucidez las razones por las que creía que se merecía una calificación más alta. Al principio su jefe parecía escucharla atentamente, pero muy pronto se puso de manifiesto que estaba a la defensiva y no estaba considerando realmente el punto de vista de la joven. Cuando Karen acabó de hablar, no dio importancia a las válidas observaciones que esta le había expuesto y se centró en una serie de problemas que había detectado en *su* trabajo. Dichos problemas, aunque reales, eran triviales y no tenían nada que ver con la cuestión de si Karen merecía o no un «superior». También añadió que «otras personas» de la oficina pensaban que le faltaba algo.

—¿Qué quieres decir? —Le preguntó Karen.

—Quizá sea un tema de personalidad —prosiguió él—. Pero algunas personas tienen la impresión de que te implicas menos en tu trabajo de lo que deberías.

En este momento a Karen se le saltaron las lágrimas y sintió dificultad para expresarse. «No lo entiendo» dijo suavemente, tratando por todos los medios de no romper a llorar. A continuación, le contó a su jefe lo poco valorada que se sentía cuando estaba esforzándose tanto en criar a sus dos hijos y tener buenos resultados en un trabajo a tiempo completo. Ahora que las lágrimas y la «ofensa» habían remplazado a su serena asertividad

inicial, su jefe dejó de estar a la defensiva para adoptar una postura paternalista. Aseguró a Karen que tenía mucho potencial y comprendía la dificultad de criar a sus hijos sin una pareja. Karen acabó contándole algunos de los problemas emocionales con los que se había enfrentado tras su divorcio, mientras él la escuchaba atentamente. Ni él ni Karen volvieron a tocar el tema de la calificación. Karen dejó la oficina sintiéndose aliviada por no haber empeorado la relación con su jefe y porque la reunión había terminado con una nota cálida.

Cuando Karen compartió el episodio en la siguiente sesión de terapia de grupo, concluyó con las siguientes palabras: «No gano nada enfrentándole a él. No escucha. De todos modos, la valoración no es un asunto tan importante. En realidad me da un poco igual».

Sin embargo, las otras mujeres del grupo no zanjaron la cuestión tan rápido. Le formularon una serie de preguntas que la obligaron a afrontar su propia incertidumbre.

¿Quién eran esas «personas» de la oficina que cuestionaban la implicación de Karen y que habían dicho a su jefe que «le faltaba algo»?

Karen no tenía ni idea acerca de quiénes eran sus detractores.

¿Qué significaba exactamente que «le faltaba algo»?

Karen no estaba segura: «Creo que tiene que ver con mi personalidad…».

¿Qué tendría que hace para obtener una calificación de «superior»? Karen no lo sabía.

No solo no había replanteado su postura tras la resistencia inicial de su jefe, sino que ni siquiera se había permitido clarificar los puntos sin resolver. No preguntó: «¿quién me critica en la oficina?» o «¿podrías ser más específico con respecto a mis problemas de personalidad?» o «¿qué tendría que cambiar concretamente para conseguir un “superior”»? La reacción emocional de Karen ante la crítica de su jefe hizo que dejara de pensar con claridad sobre lo que quería preguntar y decir.

Sentirnos mareadas, con dificultad para expresarnos o poco inteligentes son reacciones comunes que experimentamos las mujeres cuando nos esforzamos por adoptar una postura en nuestro beneficio. *No solo aprendemos a temer la ira y el enfrentamiento, sino que además evitamos formular preguntas precisas y*

expresarnos con claridad cuando sospechamos inconscientemente que hacerlo pondría de manifiesto nuestras diferencias, con lo cual la otra persona se sentiría incómoda y nosotras nos quedaríamos solas y sin apoyo.

«¡Pero es que mi jefe me *intimida*!» se defendió Karen.

Se trataba de una excusa. En realidad, temía crearse problemas en una relación que era importante para ella, si perseveraba en sus esfuerzos de defender su causa de una forma madura y bien expresada. Sus lágrimas y su disposición a dejar que su jefe desempeñara el papel de consejero y confidente eran, en parte, su manera inconsciente de reinstaurar la situación anterior y disculparse por la «separación» inherente en su inicial postura de desacuerdo. Asimismo, su llanto podría haber sido un intento inconsciente de hacer que su jefe se sintiera culpable («¿Ves cómo me has herido?»); una práctica común en las mujeres que no son capaces de expresar su postura de forma directa.

«Pero ya no estoy enfadada». Protestó Karen. «Ya no me importa».

Por *supuesto* que Karen seguía enfadada, aunque no lo reconociera. La ira es inevitable cuando nos sometemos a situaciones injustas y cuando protegemos a otra persona a nuestra costa.

Al negar su ira y no defender su postura, Karen sufrió inevitables consecuencias. Comenzó a sentirse cansada y con menos entusiasmo en el trabajo. Al cabo de dos semanas de recibir esa valoración perdió una carpeta que contenía impresos importantes, por lo que fue seriamente reprendida. Tal vez este acto de autosabotaje fuera un intento inconsciente de ponerse en el papel de empleada «mala» cuyo rendimiento no merece calificarse como «superior», en lugar de mantenerse firme respecto a la cuestión de que su jefe no la había calificado como se merecía.

LA NEGACIÓN DE LA IRA: EL INCONSCIENTE EN ACCIÓN

¿Alguna vez has iniciado un enfrentamiento en el trabajo para acabar transformando tu ira en lágrimas, disculpas, culpa, confusión y autocrítica? La reacción de Karen bien podría considerarse una

conducta habitual, si no universal, entre las mujeres. ¿Cómo podemos entender mejor algunas de las razones inconscientes más profundas por las que cualquiera de nosotras trataría de negar su ira y sacrificar una de nuestras posesiones más valiosas —la claridad personal—?

El temor a la destructividad

La incapacidad de Karen de insistir en su postura de forma clara ante su jefe era un patrón que se repetía también en sus relaciones personales. Las explicaciones que se daba a sí misma eran tan solo la punta del iceberg: «Me siento intimidada», «Es que no puedo pensar con claridad cuando estoy tratando con una figura de autoridad», «Supongo que no tengo fe en mis propias convicciones». Si bien Karen perdía la confianza cuando sus ideas no contaban con la aprobación de los demás, esta falta de seguridad ocultaba un problema mucho más serio: Karen tenía *miedo* de transmitir sin reservas la corrección de su postura porque entonces se sentiría presionada a *continuar* defendiendo su propia causa, y hacerlo podría convertirla en el *blanco* de la cólera y desaprobación de su jefe. Tal como lo expresó la propia Karen: podría derivar en un «enfrentamiento real[19]».

Esa idea la atemorizaba, en parte por razones realistas tales como que su situación laboral podría volverse difícil e incómoda o que incluso podrían despedirla. Sin duda, un enfrentamiento intensificaría las tensiones entre Karen y su jefe, y dificultaría aún más que pudiera ser escuchada. Pero al margen de esto, Karen tenía un gran miedo inconsciente a que un enfrentamiento despertara su hipotético potencial destructivo, aunque este nunca hubiera visto la luz del día. Si perdía el control de su ira ¿destruiría algo? Era como si Karen temiera que exteriorizar la indignación que sentía podría hacer arder todo el edificio de oficinas donde trabajaba. Además, al igual que la mayoría de las mujeres, Karen tenía poca experiencia en expresar la rabia de un modo controlado, directo y eficaz.

No es de extrañar que Karen albergara miedos profundamente arraigados acerca de una omnipotente capacidad destructiva y de la vulnerabilidad masculina. Las propias definiciones de «masculinidad» y «feminidad» están basadas en el concepto de que

las mujeres deben comportarse como ayudantes y constructoras del ego de los hombres, no sea que estos se sientan castrados y débiles. El problema de Karen era que pagaba un alto precio por su temor irracional. No solo evitaba enfrentarse, sino también hacer valer su punto de vista, pedir explicaciones a otras personas y expresar sus deseos. Todo lo anterior quedaba incluido dentro de la categoría de actos potencialmente destructivos que podrían ofender o perjudicar a los demás.

El temor a la separación

Además de temer una erupción volcánica, Karen tenía un miedo aún mayor, igualmente oculto en el subconsciente: temía transformar su ira en frases conscientes con las que expresar sus pensamientos y sentimientos, no fuera a ser que ello suscitara esa inquietante sensación de separación y soledad que experimentamos cuando hacemos saber nuestras diferencias y animamos a los demás a hacer lo mismo. Maggie, por ejemplo, sintió esta «ansiedad de la separación» cuando habló con su madre sobre su bebé de una forma nueva y más adulta. Sandra la sintió cuando se disculpó ante Larry por ser tan crítica con él y comenzó a responsabilizarse más de su propia felicidad. Bárbara la *habría* experimentado si hubiera dejado de pelearse con su marido y le hubiera informado serenamente que tenía planeado asistir a mi taller sobre la ira.

La ansiedad de la separación podría acercarse sigilosamente siempre que avancemos hacia una postura no inculpatoria y más autónoma en una relación, o incluso cuando tan solo consideremos esa posibilidad. En ocasiones esta ansiedad se fundamenta en un temor realista a que si adoptamos una postura tajante («Lo siento, pero no voy a hacer lo que me pides»), nos arriesgamos a perder una relación o un trabajo. Pero con mayor frecuencia la ansiedad de la separación está basada en un desasosiego subyacente relacionado con la separación y la individualidad que tiene sus raíces en nuestras experiencias en nuestra primera familia, donde la expectativa tácita podría haber sido que reprimiéramos las expresiones de nuestra identidad. Las hijas son especialmente sensibles ante tales demandas y podrían especializarse mucho más en proteger el «nosotros» relacional que en reafirmar el «yo»

autónomo.

Si bien Karen no era consciente de la ansiedad que experimentaba por la separación, esta la llevó a convertir su postura —inicialmente clara y fuerte— en dolor y lágrimas. Mostrarse herida permitió que su jefe pudiera ayudarla y restableció su sensación de conexión con él, lo cual hizo que se sintiera segura, a pesar de la traición a ella misma que estaba implícita en esa transformación. Karen presentaba un antiguo patrón que consistía en tratar de restablecer la unión en sus relaciones mediante el llanto, la autocrítica, la turbación o la reconciliación prematura. El meollo del problema era el hecho de que Karen (al igual que Maggie en el capítulo 4) necesitaba trabajar más intensamente en clarificar su separación e independencia en su primera familia. Si pudiera permanecer en contacto con otros miembros de su familia y hacer progresos en ese ámbito, descubriría que cuando se enfada en el trabajo actúa con más eficacia y siente menos temor a obrar de forma independiente.

Moverse de un modo distinto

Si Karen pudiera volver a empezar, ¿cómo transformaría su ira en una acción provechosa? En primer lugar, ha de prepararse mejor para gestionar los contraataques de su jefe, que en este caso consistieron en criticar su trabajo de forma indirecta y desviarla del asunto. Karen no debería tratar de cambiar ni controlar las reacciones de su jefe (lo cual no es posible de todos modos) ni tampoco debería permitir que estas la controlen a ella. Puede mantenerse firme escuchando lo que él tenga que decir y luego replanteando su postura inicial. No hay nada malo en sonar como un disco rallado de vez en cuando.

¿Qué sucedería si a Karen se le saltaran las lágrimas o le embargaran las emociones durante la conversación? Si esto ocurriera, podría tomarse un descanso para recomponerse; puede decir: «Necesito algo de tiempo para ordenar mis ideas. Si te parece podemos encontrar otro momento para seguir hablando».

¿Qué pasaría si su jefe se negara a considerar un cambio de calificación? Entonces puede empezar a pensar en el siguiente paso. Podría solicitar que una tercera persona revisara la valoración; o

simplemente podría decir a su jefe: «No me gusta, pero puedo vivir sin ello». También podría pedirle instrucciones específicas sobre cómo conseguir una calificación de «superior» la próxima vez. Al margen de lo buena que se vuelva Karen en la gestión de su ira, no puede *hacer* que su jefe cambie de idea ni garantizar que triunfará la justicia. Lo que sí *puede* hacer es exponer su postura, reconocer sus opciones y tomar decisiones responsables en su propio beneficio. Cuanto más clara y serena pueda mostrarse ante su jefe, más claridad tendrá él sobre su propia perspectiva de la valoración y sobre qué hará y qué no hará. ¿Podría ser que Karen prefiriera inconscientemente evitar ser explícita para poder mantener la imagen de «buen tipo» que tiene de su jefe?

La historia de Karen nos muestra cómo nuestros miedos inconscientes de destructividad y separación pueden impedir que seamos claras y usemos la ira como un desafío que nos impulse a adoptar una nueva postura o emprender una acción novedosa en nuestro propio beneficio. En algunas ocasiones, sin embargo, nuestro problema no es el *temor* a la claridad, sino la *ausencia* de esta. Puede resultarnos obvio que estamos enfadadas y, a la vez, tener muy poca perspectiva del «yo», por habernos centrado exclusivamente en lo que la *otra* persona está haciéndonos a nosotras. He aquí un ejemplo personal.

LA HISTORIA DE LA SARTÉN

Durante una visita a mi hermana mayor, Susan, hace algunos años, salimos juntas de compras a
Macy's
porque quería comprar una sartén antiadherente. Sin pensarlo mucho escogí una sartén que me pareció adecuada y me encaminé hacia la caja, pero no había dado ni dos pasos cuando mi hermana me informó de que la sartén elegida no era la mejor opción. No solo su voz expresaba una confianza suprema en su juicio, sino que además completó su consejo con una detallada explicación técnica acerca de los problemas asociados al tipo de material que había seleccionado, un tema del que yo no sabía nada y me importaba todavía menos. Mi reacción inicial fue quedarme impresionada, una

vez más, por la mente enciclopédica de mi hermana mayor, pero a medida que ella continuaba hablando, sentí cómo me invadía la ira. ¿Quién le había pedido su opinión? ¿Por qué siempre pensaba que tenía razón? ¿Por qué siempre se comportaba como una experta mundial en todos los temas? Por un momento barajé la idea de golpearla con la sartén, pero finalmente logré resistirme. En lugar de eso, me dirigí hacia la caja como una huraña y rebelde hermana pequeña y pagué la sartén, que resultó ser de mala calidad y de poca duración, tal como había predicho Susan.

Hay un viejo refrán popular que dice: «Enseñamos lo que más necesitamos aprender». Cuando estaba contando este episodio a mi amiga Marianne Ault-Riché, que dirige conmigo los talleres sobre la ira, la claridad respecto a lo sucedido brillaba por su ausencia. ¿Por qué estaba enfadada? La respuesta era simple: ¡porque mi hermana era sumamente complicada! Había hecho que me enojara por su estilo dogmático y su necesidad de ser una experta en todos los temas. Todo lo que contaba a Marianne sobre mi ira tenía que ver con mi hermana: ni una sola palabra se refería a mí misma.

Tras escucharme, Marianne respondió alegremente: «¡Me encantaría llevarme a tu hermana de compras! ¡Sería fascinante aprender más acerca de los diferentes cacharros de cocina! ¡Susan entiende de tantas cosas!».

Marianne hablaba con honestidad. Si ella hubiera estado en mi lugar, su reacción ante el conocimiento y la personalidad de Susan hubiera sido absolutamente positiva. De hecho, esas cualidades que yo estaba criticando eran las mismas que le granjeaban el cariño de otras personas, mis padres incluidos. En ese momento, reconocí lo que suele resultarme tan obvio en otras personas: que mi postura inculpatoria me impedía la comprensión de mi acalorada reacción.

¿Qué me molestaba de los consejos y pericia de Susan? ¿Por qué me suponían un problema? ¿Cuál era el patrón de nuestra relación y cómo participaba en ella? Solo después de reflexionar sobre estas cuestiones, pude detectar lo que tanto me molestaba de Susan sin dar a entender que su personalidad o forma de ser estaba equivocada.

En primer lugar utilicé mi rabia como incentivo para reconocer mis verdaderos deseos y poner un límite a mi hermana. Al igual que Maggie con su madre, hice saber a Susan que solo quería que me

aconsejara si se lo pedía expresamente. Fue comprensiblemente difícil para Susan aceptar que yo prefiriera evitar unas recomendaciones útiles y sensatas, que ella hubiera agradecido, solicitándolas o no. Para explicarle mejor el problema que tenía con su costumbre de dar consejos, le hablé sobre mi experiencia como hermana pequeña.

«¿Sabes, Susan? Te he visto toda la vida como una estrella brillante. Siempre te he considerado como la persona que tiene todas las respuestas. Me parecía que lo sabías todo y que podías realizar cualquier cosa, y me sentía en una posición de inferioridad, como que no tenía gran cosa que enseñarte u ofrecerte a cambio. De hecho, cuando me siento intimidada por tu excelencia, mi reacción es volverme más torpe todavía.

Nuestra relación significa mucho para mí, por eso estoy tratando de equilibrar las cosas y creo que me beneficiaría poder prescindir por un tiempo de la ayuda y consejos de mi hermana mayor. Sé que puede parecer ridículo e ingrato, teniendo en cuenta lo bien que se te da ayudar a la gente, pero eso es lo que de verdad me ayudaría en estos momentos».

Estaba, de hecho, pidiendo a mi hermana que cambiara su comportamiento. Y no se lo estaba pidiendo porque su costumbre de dar consejos fuera mala, incorrecta o exagerada, sino por hacerme un favor a mí, en vista de mis reacciones ante sus recomendaciones de hermana mayor, reacciones de las que me hacía plenamente responsable.

Compartir mi problema con ella (incluida mi envidia por ser la estrella brillante en la familia) constituyó un gran paso para salir del patrón de sobrefuncionamiento-infrafuncionamiento en el que Susan jugaba el papel de competente salvadora y yo de persona menos capacitada a quien se presta ayuda. En el pasado, cuanto más muestras daba Susan de tener suficiente capacidad y sabiduría por las dos, más reaccionaba yo desindividualizándome con un estado de evidente confusión mental. Al verbalizar mi deseo de poder ser capaz de ofrecer algo a mi hermana (en lugar de hallarme siempre en la posición de recibir de su sabiduría de hermana mayor), Susan decidió compartir algunos de *sus* problemas conmigo, y por primera vez en mi vida me di cuenta de que ella valoraba mi punto de vista. Con el tiempo nuestra relación fue

equilibrándose y dejé de sentirme en la posición inferior del balancín. En la actualidad realmente valoro sus recomendaciones —las haya solicitado o no— en múltiples ámbitos, incluido el de los cacharros de cocina antiadherentes.

Utilizar nuestra ira como punto de partida para conocernos más a nosotras mismas no quiere decir que tengamos que analizarnos y encontrar prolongadas explicaciones psicológicas a nuestras reacciones, tal como hice con Susan. Si no hubiera identificado ciertos problemas antiguos, quizá simplemente le habría dicho que no quería que siguiera dándome consejos no sabiendo muy bien por qué. El ingrediente esencial de esta historia es que utilicé mi ira para realizar una petición que se basaba en mis deseos personales, y no porque buscara encontrarme en una posición de autoridad en la que poder decir a Susan cómo debía comportarse.

La ira es una herramienta para el cambio cuando nos reta a ser, sobre todo, expertas en nosotras mismas más que *en los demás*.

ADOPTAR UNA POSTURA FIRME

Aprender a utilizar nuestra ira con eficacia requiere que nos deshagamos de ciertas cosas: hemos de deshacernos del hábito de acusar al otro de ser la causa de nuestros problemas y de no hacernos felices[20] así como del concepto de que hemos de encargarnos de cambiar a otras personas o decirles cómo deberían pensar, sentir o actuar. Sin embargo, esto no quiere decir que aceptemos pasivamente o secundemos cualquier conducta. De hecho, una actitud de «vivir y dejar vivir» puede señalar una posición desindividualizada si no dejamos claro qué nos resulta aceptable y deseable en una relación y qué no. Lo más importante es *cómo* clarificamos nuestra postura.

Hace poco trabajé con una mujer llamada Ruth que se sentía furiosa porque su marido no se cuidaba lo suficiente. El tratamiento que había recibido para un problema serio de la pierna había resultado insuficiente y aunque estaba empeorando, no tenía intención de buscar otro tratamiento. Ruth expresaba su ira diciéndole lo que debería hacer por su propio bien e interpretando

sus sentimientos y su conducta («Estás autodestruyéndote»; «Estás abandonándote igual que hizo tu padre»; «Estás negando tus propios miedos», etc.). Ante estas reprimendas, su marido intensificaba su pasividad hacia el problema (algo comprensible, ya que su mujer expresaba suficiente preocupación por ambos) y rechazaba con mayor firmeza plantearse otro tratamiento. Se trataba de una danza circular creciente, en la que la actitud de Ruth «yo sé lo que es mejor para ti» solo servía para intensificar la testaruda demostración de independencia de su marido sobre el asunto, lo cual llevaba a Ruth a sermonearlo cada vez más y con mayor frecuencia sobre qué debería hacer y sobre qué estaba sintiendo él *realmente*. Como muchas otras mujeres, Ruth se había convertido en un «reactor emocional» *para* su pareja, mientras que él representaba el papel de ignorante emocional.

Fue un gran paso para Ruth reconocer que le correspondía a su marido identificar sus propios sentimientos, elegir sus propios riesgos y asumir la responsabilidad principal de su propia salud. Lo anterior le concernía a él y no a ella. Pero era igualmente importante que ella se tomara en serio su ira y la utilizara para clarificarse primero a sí misma y después a su marido, que se sentía incapaz de ocuparse de su vida con esa situación.

Ruth efectuó un importante cambio al hablar a su marido de sus propios sentimientos en lugar de criticarlo y aleccionarlo. El padre de Ruth había muerto de una enfermedad degenerativa cuando ella tenía doce años y ahora le daba miedo perder también a su marido. En lugar de centrarse en la «autodestrucción» y «dejadez» de este, Ruth le pidió que buscara ayuda médica a causa de sus propias necesidades y sentimientos. Le explicó que sus temores y preocupaciones eran tan grandes que le impedían seguir con sus actividades diarias como si no ocurriera nada. No acusó a su marido de su reacción ni afirmó saber qué era lo mejor para él, sino que compartió con él el problema que tenía con la situación y le pidió que respetara la intensidad de su malestar. Finalmente él accedió a consultar a otro médico, aunque dejó bien claro que lo hacía por *ella* y no por él.

Cuando utilizamos nuestra ira para expresar nuestra visión, adoptamos una postura de fuerza, porque nadie puede cuestionar nuestros propios pensamientos y sentimientos; quizá lo intenten,

pero no necesitamos aportar argumentos lógicos para defendernos. En lugar de eso, podemos decir simplemente: «Aunque te parezca absurdo o irracional, ese es mi punto de vista». Naturalmente, no tenemos garantía de que los demás vayan a modificar su conducta del modo en que desearíamos. La historia de Joan es un claro ejemplo de ello.

Una postura tajante

Joan y Carl llevaban viviendo juntos un año y seguían relacionándose por separado con sus antiguas amistades de ambos sexos. Aunque se habían comprometido a tener una relación monógama, no querían renunciar a sus amigos íntimos. Este contrato informal les funcionó hasta que Carl comenzó a pasar más tiempo con su joven ayudante de investigación, que se encontraba en medio de un proceso de divorcio, a raíz de lo cual Joan comenzó a sentirse celosa, amenazada y enfadada.

Durante casi un año, la relación entre Carl y su ayudante fue el centro de un infructuoso enfrentamiento entre la pareja. Joan dudaba sobre si los sentimientos de Carl eran verdaderamente desinteresados y Carl, por su parte, la acusaba de paranoica y posesiva. Tuvieron innumerables discusiones acerca del tema de los límites: ¿era apropiado que esa mujer llamara a Carl por la noche para hablar de su divorcio?, ¿estaba bien que cenaran juntos o era mejor que se limitaran a la comida? Joan oscilaba entre culpar a Carl y culparse a sí misma y, mientras tanto, todo seguía exactamente igual. Su ira recurrente, sin embargo, era una señal clara de que, a pesar del paso del tiempo, no llevaba bien esa relación.

El punto de inflexión tuvo lugar cuando Joan dejó de quejarse acerca del comportamiento de Carl y expuso abiertamente que la situación no le parecía aceptable. No lo criticó por actuar mal o bien, e incluso llegó a reconocer que otras mujeres en su misma situación podrían no protestar o aprovechar la oportunidad para hacer lo mismo. Su mensaje era simplemente que estaba experimentando más celos y rabia de lo que podía tolerar.

Cuando Carl tachó su reacción de «patológica» y «burda», Joan no contratacó ni se puso a la defensiva, sino que le dijo: «Bueno,

mis sentimientos son mis sentimientos y estoy teniendo una reacción tan desagradable por tu relación con esa mujer que quiero que termines con ella. Es posible que sea mi problema en un noventa y nueve por ciento, pero soy incapaz de vivir con ello y sentirme bien, me resulta demasiado duro». Joan mantuvo su postura con dignidad y firmeza.

La claridad de Joan sobre su angustia emocional forzó a Carl a establecer sus prioridades, y resultó que su principal interés no era Joan. Carl se negó a poner fin a la relación con su ayudante y Joan, tras una gran agitación inicial, finalmente adoptó una postura tajante y dijo: «No puedo seguir viviendo contigo si continúas con esa relación». No se trataba de una amenaza ni de un chantaje emocional, sino que estaba compartiendo con él sus sentimientos y transmitiéndole lo que consideraba posible. Carl no respondió y siguió viendo a su ayudante, por lo que finalmente Joan le pidió que se mudara. Poco después, Carl la dejó para irse a vivir con su amiga.

Joan sufrió bastante por lo ocurrido, pero, al mismo tiempo, se sentía bien por la postura que había adoptado. A pesar de haber perdido a Carl, había mantenido su dignidad y amor propio. ¿Había hecho lo correcto? Joan había hecho lo correcto para Joan, aunque quizá algunas de nosotras hubiéramos actuado de forma diferente o no hubiéramos sabido qué hacer.

A la hora de utilizar nuestra ira para determinar nuestras necesidades, valores y prioridades más profundos, no deberíamos afligirnos si descubrimos lo confusas que estamos. Si nos sentimos enfadadas o amargadas de forma crónica en una relación significa que hemos cedido demasiado y no sabemos qué nueva postura adoptar ni las opciones que tenemos disponibles. Reconocer nuestra falta de claridad no es un signo de debilidad, sino una oportunidad, un reto y una reconexión con nuestra fuerza.

No hay ninguna razón por la que las mujeres *deberíamos* tener nociones claras del «yo». «¿Quién soy?», «¿Qué quiero?», «¿Qué me merezco?»… son cuestiones a las que todas nosotras nos enfrentamos y con razón. Durante demasiado tiempo se nos ha animado a aceptar *sin* cuestionar las ideas de otros sobre nuestra «verdadera naturaleza», nuestro «lugar apropiado», nuestras «responsabilidades maternales», «nuestro papel femenino», etc., o

bien, se nos ha enseñado a sustituirlas por otras preguntas: «¿cómo puedo complacer a los demás?», «¿cómo puedo conseguir amor y aprobación?», «¿cómo puedo mantener la armonía?». Lo que más sufrimiento nos ocasiona es no plantearnos cuestiones sobre nuestra verdadera identidad y rechazar sentir la ira que nos señala la necesidad de considerarlas.

Reconocer nuestra propia incertidumbre y permanecer con ella por un tiempo supone un acto de coraje. Con demasiada frecuencia la ira nos impulsa a adoptar posturas sobre las que no hemos reflexionado lo suficiente o para las que aún no estamos preparadas. Tampoco nos beneficia que nos lluevan los consejos y nos animen a actuar: «¡Deja ya a ese hombre!»; «¡Dile a tu jefe que no piensas cumplir esa tarea!»; «¡No puedes dejar que te trate así!»; «Dile que romperás con vuestra amistad si vuelve a hacerlo»; «Simplemente dile que no».

¡Tómate las cosas con calma! La ira puede ser una poderosa herramienta para el desarrollo y el cambio personales si no hace nada más que ayudarnos a reconocer que todavía no tenemos la claridad suficiente sobre algo y que nos corresponde trabajar en ello. Veamos a continuación el viaje que emprendió una mujer desde una actitud de enfado y acusación, hasta un productivo enfrentamiento con su propia confusión.

6
UN RECORRIDO GENERACIONAL
Katy y su padre mayor

Katy es un ama de casa de cincuenta años cuyo hijo pequeño acaba de irse de casa para iniciar sus estudios universitarios. Su padre es un profesor jubilado de setenta y dos años que enviudó hace diez años y que tiene un estado de salud algo precario. Katy me contactó en la Fundación Menninger porque había oído que era una «experta sobre la ira». Durante nuestra primera conversación telefónica describió el patrón que llevaba provocando su rabia durante casi una década.

«Mi padre tiene un grave problema» explicó con evidente desesperación. «Depende de mí para demasiadas cosas, especialmente desde que no conduce, desde que perdió algo de visión a raíz de un ictus. Supuestamente tengo que acompañarlo de compras cuando me llame y llevarle a sus citas. Me pide que le eche una mano en su apartamento y luego me critica por no hacerlo bien. Hay muchas cosas que podría hacer él mismo, pero se comporta como un niño grande. A veces me llama dos o tres veces en un solo día. Si le doy una negativa, se distancia y hace que me sienta culpable. ¡No puedo más!».

Cuando tuve la primera sesión con Katy y le pedí que me explicara un poco mejor su situación, solo escuché más de lo mismo:

> ¿Cuál es tu problema?
>
> Katy: Mi problema es que mi padre no se da cuenta de que tengo mi propia vida. Piensa que mi mundo gira en torno a él. Desde el fallecimiento de mi madre me utiliza para llenar su vacío y controlarlo todo.

¿Qué le has comentado en concreto sobre tu problema?

Katy: «Papá, tienes que darte cuenta de que tengo una vida propia y de que me exiges demasiado. Me gustaría que dejaras de hacer que me sienta culpable cuando no te visito. Creo que necesitas salir más y conocer gente, no aislarte y depender de mí».

¿Cómo responde tu padre?

Katy: Se lo toma mal y deja de hablarme durante un tiempo; o a veces empieza a hablar sobre su mala salud y hace que me sienta tan culpable que no me compensa.

¿Qué haces entonces?

Katy: Nada; es que nada funciona. Por eso estoy aquí.

Lo más impactante —y bastante típico— de la breve sinopsis de Katy era que todas sus palabras eran referidas a su padre:

«Mi padre no se da cuenta de que tengo una vida propia».

«Mi padre piensa que mi mundo debería girar en torno al suyo».

«Mi padre me utiliza».

«Mi padre me exige demasiado».

«Mi padre hace que me sienta culpable».

«Mi padre necesita salir y conocer gente».

Katy está actuando como casi todas nosotras cuando estamos enfadadas: juzga, acusa, critica, moraliza, sermonea, alecciona, interpreta y psicoanaliza. Ni una de sus frases trata verdaderamente sobre ella misma.

A medida que sigas leyendo esta historia, recuerda y ten presentes las lecciones aprendidas en los anteriores capítulos. El problema de Katy con su padre presenta ciertas semejanzas al que tenía Maggie con su madre. Considera los pensamientos y reacciones que te suscitan las siguientes preguntas antes de leer los míos.

¿Hace mal el padre de Katty pidiéndole esas cosas? No lo sé.

¿Quién podría saber a ciencia cierta cuántas peticiones le corresponde hacer a este viudo de setenta y dos años? Si preguntáramos su opinión a diez diferentes personas, quizá obtuviéramos diez respuestas distintas dependiendo de la edad, la religión, la nacionalidad, el nivel socioeconómico, la posición entre hermanos y el entorno familiar. Si yo estuviera en el lugar de Katy, probablemente me quejaría de que mi padre me «exige demasiado»; pero eso se debe a que yo soy yo. Otra persona en la misma situación podría sentirse feliz de estar tan solicitada.

Si pretendiéramos llegar a la «verdad» última sobre el asunto (¿Cuánto debería exigir un padre a una hija? ¿Cuánto debería dar una hija a un padre?), podríamos estar perdiendo de vista que existen múltiples formas de percibir la misma situación y que las personas pensamos, sentimos y reaccionamos de diferentes formas. Insisto en este punto porque se trata de un concepto sumamente difícil de captar y recordar cuando estamos enfadadas. Tener intereses encontrados y diferentes percepciones del mundo no significa que una parte esté en lo «cierto» y la otra esté «equivocada».

¿Tiene derecho Katy a estar enfadada? ¿Es lícita la rabia que siente hacia su padre? Por supuesto que sí. Como he mencionado antes, sentirse enojada no es ni bueno ni malo ni lícito ni ilícito. Tenemos derecho a sentir todo lo que sentimos y la ira de Katy merece su atención y respeto. Pero el derecho de Katy a estar enojada no significa que su padre sea el culpable; por el contrario, la ira y el resentimiento crónicos de Katy son una señal de que necesita volver a evaluar su participación en las interacciones con su padre y considerar cómo podría actuar de un modo diferente en esta relación importante.

¿Qué falla en la comunicación entre Katy y su padre? Para empezar, Katy no está actuando con tacto ni estrategia. Pocas personas son capaces de escuchar cuando se las critica o se les señalan sus errores. A menos que Katy tenga un padre extraordinariamente flexible, es probable que su forma de expresarse haga que este se ponga aún más a la defensiva y no la escuche.

Además, Katy transmite con sus palabras que es toda una experta en lo que se refiere a su padre. Lo juzga como un hombre

egoísta, neurótico y exigente que está usando a su hija para llenar el vacío que le ha dejado el fallecimiento de su esposa. Esta interpretación psicológica puede ser válida o no serlo. Existen muchas otras explicaciones posibles para la conducta de su padre.

Diagnosticar a los demás es el pasatiempo favorito para la mayoría de nosotras cuando sufrimos grandes dosis de estrés. Aunque puede reflejar el deseo de aportar una información verdaderamente útil, generalmente se trata de una forma sutil de reproche y de quedar por encima del otro. Al diagnosticar confirmamos que sabemos lo que piensa, siente o desea *realmente* la otra persona, o bien cómo *debería* pensar, sentir o actuar. Pero en realidad no podemos estar seguras de nada de eso y ya es bastante complicado conocerlo sobre nosotras mismas.

¿Quién tiene el problema? «Mi padre tiene un grave problema. Depende de mí para demasiadas cosas». Estas palabras —lo primero que me dijo Katy cuando me llamó por teléfono para pedir cita— reflejan su convencimiento de que es su padre quien tiene el problema. Y, sin embargo, según su descripción, su padre es capaz de reconocer sus propios deseos, expresarlos con claridad e incluso conseguir lo que se propone.

Realmente es *Katy* quien tiene el problema[21]. Le falta encontrar el modo de identificar y clarificar sus propios límites con su padre para evitar sentirse amargada y resentida. Es Katy quien sufre y tiene el conflicto. Es *su* problema.

Afirmar que Katy tiene un problema, sin embargo, no quiere decir que esté equivocada ni que haya que culparla de este. «¿Quién tiene el problema?» es una pregunta que no tiene nada que ver con la culpa. La persona que presenta el problema es simplemente la parte que se siente insatisfecha o en conflicto con una situación concreta.

¿Cuál es el problema de Katy? Su problema es no haber clarificado internamente una serie de importantes cuestiones: «¿cuál es mi responsabilidad con mi propia vida y con mi padre?»; «¿qué es ser egoísta, y qué es ser coherente con mis deseos y prioridades?»; «¿cuánta ayuda *puedo* prestar a mi padre sin sentirme enfadada o resentida?». Cuando consiga poner luz a estas difíciles cuestiones, podrá relacionarse con su padre de manera totalmente diferente.

El problema de Katy no es que su padre le *haga* sentirse culpable; nadie puede «hacer» que nos sintamos culpables; solo pueden intentarlo. Lo más probable es que aquel se lo ponga difícil cuando ella comience a cambiar el antiguo patrón, pero solo ella es responsable de sus propios sentimientos, incluida la culpa.

No cabe duda de que no hay respuestas sencillas para esto. ¿Cuál sería tu reacción si Katy pusiera nuevos límites a su padre? ¿Te parecería egoísta o celebrarías su gesto de autoafirmación? ¿Quién sabe? ¿Cuántas de nosotras podemos distinguir con seguridad dónde empiezan y terminan nuestras responsabilidades con los demás? ¿Cómo podemos las mujeres —entrenadas desde el nacimiento a definirnos por medio del cuidado amoroso a los demás[22]— saber con seguridad cuando es hora de decir por fin «¡Hasta aquí!»?

«El trabajo de una mujer no acaba nunca» era el credo que había seguido Katy con sus hijos, y ahora que el pequeño se había ido, continuaba ese drama con su padre. Al parecer, Katy había estado «dando» la mayor parte de su vida, tal como habían hecho antes su madre y su abuela. En el fondo de su ser se sentía demasiado atemorizada y culpable para sacar a la luz esa parte de sí misma que había permanecido oculta durante mucho tiempo que deseaba comunicar sus necesidades a los demás y comenzar a recibir. Katy se había entregado de forma tan exclusiva a las necesidades ajenas que había traicionado, si no perdido, su propia identidad. Aunque sentía la ira de su identidad reprimida, todavía no había logrado utilizarla para realizar cambios.

Por mucho que simpaticemos o nos identifiquemos con la situación de Katy, es ella quien ha de afrontarla y solucionarla. Esto no implica que Katy sea una mujer neurótica o esté descaminada o equivocada ni tampoco significa que ella misma sea la «causa» de su problema. Empezar a priorizar la calidad y dirección de nuestras vidas puede generarnos inquietud y sentimientos de culpa, ya que los papeles y normas establecidos tanto en nuestras familias como en la sociedad dificultan especialmente que nos definamos al margen de los deseos, expectativas y reacciones negativas de los demás.

Si, por el contrario, no utilizamos nuestra ira para posicionarnos con claridad en todas nuestras relaciones

importantes, al tiempo que gestionamos los sentimientos que vayan aflorando, nadie asumirá esta responsabilidad por nosotras.

Hacer uso de la falta de claridad

Katy me pidió ayuda porque deseaba «hacer algo» con su padre y quería que yo le dijera qué era ese algo. El hecho es que Katy —como muchas mujeres— ya tenía demasiada gente a su alrededor que le decía lo que tenía que hacer. Su madre, por ejemplo, le había enseñado que la generosidad, el sacrificio y el servicio eran la vocación de una mujer; ahora sus amigas le insistían en que la autoafirmación era la clave para su liberación. «No digas que sí cuando lo que quieres decir es no» era la consigna más repetida de sus consejeras, hasta que ella misma comenzó a creer que tal vez podría solucionar su problema si consiguiera reunir el coraje para pronunciar ese terrible monosílabo.

Lo que Katy necesitaba realmente era relajarse y no hacer nada, al menos de momento. No es inteligente tomar decisiones o tratar de efectuar cambios en una relación cuando te sientes enfadada y exaltada. Además, en realidad, Katy no había reflexionado mucho acerca de su situación, por estar demasiado ocupada reaccionando contra ella.

Un buen comienzo consistiría en dejar de acusar y diagnosticar a su padre. Podría empezar a reconocer que le corresponde a *ella* separarse un poquito de los deseos y expectativas paternos para poder clarificar sus propias elecciones y prioridades, y decidir qué desea seguir haciendo y qué no. También podría admitir que aún no tiene claros esos puntos y que no sabe cómo resolver su problema. Reconocer nuestra falta de claridad es ya un paso significativo en sí mismo.

¿Qué podría hacer Katy a continuación? ¿Qué podríamos hacer cuando estamos enfadadas como reacción a las exigencias ajenas y, a la vez, no sabemos cómo cambiar nuestra conducta? Si bien nuestra ira apunta a un problema, no nos proporciona respuestas —ni siquiera una pista— sobre cómo solventarlo. La ira es simplemente algo que sentimos o que nos permitimos sentir. Al mismo tiempo, nos indica que necesitamos aflojar el paso y pensar más claramente sobre nuestra posición ¡Y desde luego la ira puede

ponernos difícil la tarea!

En este momento la tarea de Katy es no «hacer nada» con su rabia, aunque tal vez criticar a su padre e invitar a que otros hagan lo mismo le suponga un alivio temporal, o al menos, una sensación de superioridad moral. Para conseguir un cambio a largo plazo, su tarea consiste en disminuir su reactividad emocional y aumentar la claridad. ¿De qué modo? Podrá determinar mejor sus convicciones y opiniones haciendo lo siguiente: *compartiendo su problema* con otros miembros de su familia —incluido su padre— y *recopilando información* acerca de cómo otros parientes —especialmente las mujeres— han gestionado problemas similares en las generaciones pasadas.

«Papá, tengo un problema»

Cuando Katy dio el paso de hablar de su problema con su padre, experimentó tanta ansiedad como lo hizo Maggie cuando se decidió a sincerarse con su madre. Al transmitir con serenidad su postura respecto a un problema emocional de la familia, Katy cambió el anterior patrón rígido de la relación. La conversación fue más o menos así:

—¿Sabes papá? Tengo un problema. No he sabido encontrar un equilibrio entre la responsabilidad que tengo hacia ti y la que tengo hacia mí misma. La semana pasada, cuando te llevé dos veces de compras y te acompañé al médico, me sentí tensa y molesta porque en realidad quería utilizar parte de ese tiempo para mí. Pero cuando te digo que no y me dedico a mis cosas, acabo sintiéndome culpable, como si una parte de mí siguiera pendiente de cómo estás.

—Bueno si soy una carga para ti, podemos dejar de vernos —dijo su padre con frialdad. Parecía como si lo hubieran golpeado físicamente.

Katy se había preparado para los contraataques de su padre, con objeto de hacerles frente sin dejarse atrapar por el intenso campo de reactividad emocional que caracterizaba la relación.

—No papá —replicó ella—. No quisiera que pasara eso. No estoy diciendo que seas una molestia. De hecho, me gustaría que a mí misma se me diera mejor pedir ayuda a otros. Te estoy hablando de mi dificultad para saber cómo podría sentirme cómoda con nuestra

relación. Necesito clarificar hasta dónde puedo ayudarte y dónde debo decir no y anteponer mis necesidades.

—Katy, me sorprendes —afirmó su padre—. Tu madre cuidó a sus padres cuando eran mayores y nunca se quejó. No creo que se sintiera muy orgullosa de ti.

—Te entiendo, papá —Katy rehusó picar el anzuelo y continuó exponiendo el problema tranquilamente—. A mí también me impresionaba la buena disposición de mamá para cuidar de sus padres. Me parecía que tenía una increíble capacidad de dar sin sentirse defraudada ni resentida. Pero yo no soy ella. Soy diferente y no creo que pudiera hacer lo mismo. Supongo que *soy* más egoísta.

Se produjo un silencio incómodo que rompió su padre:

—Vale, Katy, ¿y qué puedo hacer yo con tu problema? Su voz transmitía una evidente mezcla de sarcasmo y ofensa claramente perceptibles.

Por un momento, Katy estuvo tentada de aconsejar a su padre y sugerirle formas de conocer gente y hacer uso de los recursos de los que disponía; pero sabía por experiencia que eso no funcionaría. Así pues, mantuvo su postura y siguió hablando de su problema:

—Me encantaría que otra persona pudiera solucionar mi problema y tomara las decisiones por mí, pero sé que eso me corresponde. —Katy se quedó pensativa—. En realidad, papá, en mi intento de clarificar este punto me sería útil que pudieras compartir conmigo algunas de tus experiencias. ¿Alguna vez te ha pasado algo así? ¿Cómo viviste que tu madre se pusiera enferma y no pudiera valerse más por sí misma? ¿Quién tomó la decisión de llevarla a una residencia, y qué opinabas tú al respecto?

Al referirse directamente a un problema familiar (en este caso: «¿quién se hace cargo de un progenitor mayor?») y ponerlo sobre la mesa en vez de *reaccionar* con enfado, Katy eliminó la toxicidad del asunto. Como resultado, disminuirá la ansiedad que subyace en los problemas emocionales no resueltos y Katy se dará cuenta de que es capaz de pensar de forma más objetiva sobre su situación. Además, Katy está comenzando a interesarse por la experiencia que vivió su padre con sus ancianos progenitores. Conocer cómo otros familiares han manejado problemas parecidos a los nuestros a través de las generaciones es una de las rutas más efectivas para

reducir la reactividad y aumentar la claridad en una misma. De hecho, *antes* de que Katy pudiera entablar esta conversación con su padre con tanta firmeza, investigó acerca del legado de su familia en lo relativo al cuidado de los demás.

APRENDER
ACERCA DE NUESTRO LEGADO

¿Qué mujeres de la familia de Katy habían afrontado la misma problemática y cómo habían tratado de solucionarla? ¿Cómo otras mujeres de su familia —su hermana, tías y abuelas— habían equilibrado la responsabilidad que tenían con los otros con la que tenían consigo mismas? ¿En qué medida lo habían logrado?

¿A qué se debió que la madre de Katy asumiera sola la responsabilidad de cuidar de sus padres mayores? ¿Los hermanos y la hermana de su madre lo consideraron una elección acertada?

¿Cómo se tomaban las decisiones acerca de quién debía encargarse de cuidar a los familiares que ya no eran autónomos en las generaciones pasadas?

Aunque nos lo parezca, nunca somos las primeras de nuestra familia que han de lidiar con un problema. Todas nosotras heredamos las cuestiones que han quedado sin resolver en el pasado; el problema al que nos enfrentamos en el presente tiene sus raíces en los conflictos vividos por nuestros ancestros [23]. *Cuando desconocemos la historia de nuestra familia, es más probable que repitamos los patrones del pasado, que nos rebelemos contra ellos inconscientemente, sin tener muy claro quiénes somos, hasta qué punto nos parecemos a otros miembros de la familia, hasta qué punto nos diferenciamos de ellos o cuál será el mejor modo de proceder en nuestra vida.*

Utilizar nuestra ira de un modo efectivo requiere ante todo un «yo» definido; lo que ocurre es que a las mujeres se nos ha dificultado la individualidad a cada paso. No podemos esperar conocernos a nosotras mismas si nos mantenemos aisladas de los integrantes de nuestro árbol genealógico. Ningún libro —y en realidad ningún psicoterapeuta— puede ayudarnos en la tarea si permanecemos separadas de nuestras raíces. La mayoría de nosotras

tenemos reacciones fuertes con otros familiares —especialmente con nuestras madres—, pero no nos comunicamos con ellas en profundidad ni recopilamos información acerca de su experiencia. Es posible que no sepamos prácticamente nada acerca de los factores que influyeron en las vidas de nuestros progenitores, que a su vez nos han afectado también a nosotras, o de cómo afrontaron problemas similares a los nuestros nuestras madres y abuelas. Cuando no sabemos estos detalles, no nos conocemos a nosotras mismas. Y sin una identidad clara, arraigada en nuestra propia historia familiar, tenderemos a experimentar intensos ataques de ira en toda clase de situaciones en las que responderemos acusando a otros, distanciándonos, quejándonos pasivamente o bien paralizándonos.

Así pues, Katy tenía «deberes familiares» por hacer. Contactó con una amplia representación de miembros de su familia —especialmente de mujeres— y conoció sus experiencias y puntos de vista cuando les había tocado lidiar con problemas parecidos al suyo. Gracias a los testimonios de estos familiares vivos, Katy conoció más detalles de otros ya fallecidos, incluida su madre, y de este modo pudo contemplar el problema con su padre desde una perspectiva más amplia.

Katy descubrió que las mujeres de su familia tendían a pertenecer a dos bandos opuestos: aquellas que, como su madre, se sacrificaban enormemente para cuidar a sus padres y abuelos mayores; y aquellas que, como la hermana de su madre, la tía Peggy, optaban por desentenderse. Así pues, se habían creado facciones antagónicas: la madre de Katty, por ejemplo, dejó de hablar con su hermana durante varios años tras el fallecimiento de su madre porque le parecía que no había cumplido con su parte en el cuidado de la difunta. Pero desde el punto de vista de Peggy, la madre de Katy había tomado decisiones unilaterales y poco acertadas sobre el tema. El cuidado de los padres mayores había sido un asunto tan controvertido en las generaciones pasadas, que era previsible que Katy tuviera dificultades para encontrar un término medio y alcanzar un cómodo equilibrio entre la responsabilidad que tenía consigo misma y la que tenía con su padre.

Al conectar con su familia y recopilar información sobre esta,

Katy fue sintiéndose más tranquila sobre su situación y pudo empezar a considerar nuevas opciones para ella y su padre, cuando antes estaba convencida de que no había salida; aunque lo cierto es que no había respuestas fáciles ni soluciones agradables. En una ocasión Katy resumió su problema del siguiente modo: «Por mucho que siga yendo a terapia, seguiré sintiéndome culpable si le digo "no" a mi padre y enfadándome si sigo accediendo a todo lo que me pida. De modo que si pretendo cambiar, supongo que tendré que acostumbrarme a sentirme culpable durante un tiempo». Esto es exactamente lo que hizo: vivió sintiendo un poco de culpa, la cual no resultó ser fatal y fue remitiendo finalmente.

Los cambios concretos que Katy llevó a cabo con su padre podrían parecer insignificantes vistos desde fuera. Decidió ir a cenar con él dos veces por semana en lugar de tres, y le anunció que le haría la compra los sábados en lugar de estar a su disposición durante la semana. Aunque estas fueron las únicas modificaciones que introdujo, consiguió mantenerlas y ejercieron una considerable influencia en su vida. Poco después, su padre inició también una transformación: se hizo amigo de otra anciana del barrio y comenzaron a conversar durante horas todos los días. Por un lado, esta novedad tranquilizó a Katy, y por otro, la inquietó. Empezó a darse cuenta de hasta qué punto la preocupación por su padre había llenado su vida y le había permitido no tener que afrontar la cuestión de su falta de conexión con sus iguales. También descubrió que se le daba mucho mejor ofrecer ayuda que pedirla.

Los pasos concretos que Katy decidió dar o no dar en la relación con su padre son la parte menos importante de la historia. La solución que encontró ella no necesariamente sería válida para ti o para mí. Lo más relevante es el trabajo que realizó en su propia familia, que le proporcionó una mayor sensación de conexión con sus raíces, así como de separación y claridad individuales. Ahora ya estaba preparada para utilizar mejor su ira como un trampolín para *reflexionar* sobre su situación, en vez de ser una víctima de ella. Y como veremos, pensar con claridad sobre los interrogantes «¿de qué soy responsable?» y «¿de qué *no* soy responsable?» supone un difícil reto para todas nosotras.

7
QUIÉN ES RESPONSABLE DE QUÉ
La cuestión más peliaguda sobre la ira

Era primavera y me encontraba en Nueva York con motivo de un congreso; ese día me dirigía en autobús al museo Metropolitano junto con otras dos colegas. Había perdido la familiaridad con la ciudad y mis compañeras, Celia y Janet, se sentían extranjeras en una tierra extraña. Quizá a consecuencia de nuestra ansiedad ante la «gran urbe», solicitamos demasiadas veces al conductor que nos avisara en la parada del museo. De repente, este explotó y nos lanzó un virulento ataque verbal que atrajo la atención de los pasajeros del abarrotado autobús. Las tres nos quedamos calladas, anonadadas.

Más tarde, tomando un café, compartimos las reacciones que habíamos tenido ante el incidente. Celia se sintió un poco deprimida, ya que le recordó a su exmarido maltratador y justamente esa semana se cumplía el aniversario de su divorcio. Janet reaccionó con ira, que pareció disiparse a medida que se le ocurrían ingeniosas contestaciones y divertidas venganzas. Por mi parte, reaccioné con nostalgia. Echaba de menos Nueva York y casi agradecí el contraste con la cortesía de la región central de los Estados Unidos a la que me había acostumbrado. Ya tenía una «anécdota» neoyorquina para contar cuando estuviera de vuelta en Topeka, Kansas.

Reflexionemos brevemente sobre este episodio. Es posible que todas estemos de acuerdo en que el conductor actuó incorrectamente. Pero ¿es también responsable de las reacciones de las tres mujeres? ¿Causó él la depresión de Celia y la ira de Janet? ¿Hizo que yo sintiera nostalgia del pasado? Y si la reacción de alguna de nosotras ante su hosquedad hubiera sido tirarse del

puente de Brooklyn esa noche, ¿hubiera sido el responsable del suicidio? O desde otro punto de vista, ¿fuimos *nosotras* responsables de que él tuviera ese arrebato?

Resulta tentador considerar las relaciones humanas en simples términos de causa y efecto. Cuando estamos enfadadas, otra persona nos ha *provocado* ese estado; si somos el blanco de la ira de otra persona, nosotras somos las *culpables*; o si estamos convencidas de nuestra inocencia, podemos concluir que la otra persona no tiene *derecho* de sentirse enojada. Cuanto más fusionadas están nuestras relaciones en nuestra primera familia (es decir, que la fuerza de unión sea tan poderosa que las individualidades hayan desaparecido en el «nosotros»), más aprendemos a responsabilizarnos de los sentimientos y reacciones de otras personas y a acusarlas de los nuestros. («Siempre haces que mamá se sienta culpable»; «Das quebraderos de cabeza a papá»; «Por su culpa, su marido se dio a la bebida»). De la misma forma, los miembros de la familia asumen la responsabilidad de *causar* los pensamientos, los sentimientos y la conducta de los otros miembros.

Las relaciones humanas, sin embargo, no pueden funcionar de ese modo, o al menos no pueden hacerlo demasiado bien. Comenzamos a utilizar nuestra ira como un instrumento de cambio cuando somos capaces de compartir nuestras reacciones sin responsabilizar al otro de provocar nuestros sentimientos y sin culpabilizarnos a nosotras mismas por las reacciones que tienen otras personas como respuesta a nuestras acciones y decisiones. *Somos* responsables de nuestra propia conducta, pero *no* de las reacciones de otras personas ni ellas de las nuestras. Las mujeres aprendemos a invertir este orden de cosas: *ponemos nuestra energía en responsabilizarnos de los sentimientos, los pensamientos y la conducta de otras personas y cedemos a otros la responsabilidad de los nuestros*.

Para ilustrar este punto retomemos el problema de Katy con su padre viudo, a quien inicialmente describió como demasiado exigente y con inclinación a hacerla sentirse culpable. Si Katy percibe a su padre como el causante unilateral de su enfado y/o sentimiento de culpa, entonces se encuentra en un callejón sin salida. Se sentirá inútil e impotente por no poder cambiarlo; y si se

responsabiliza de originar los sentimientos y reacciones de su padre, se quedará bloqueada igualmente. ¿Por qué? Porque si Katy modifica el orden establecido en su relación, su padre se volverá emocionalmente reactivo ante su nueva conducta. Si entonces se sintiera responsable de ocasionar la reacción paterna, es posible que reinstaurase el antiguo patrón para proteger a su progenitor (y a ella misma) de sentimientos incómodos y para salvaguardar la uniformidad previsible de la relación. («Mi padre se enfureció tanto cuando le di una negativa, que no había nada que pudiera hacer»). De este modo, la situación pasa a considerarse un caso perdido.

¿Por qué la pregunta «¿Quién es responsable de qué?» nos resulta tan difícil de contestar? Porque especialmente a las mujeres se nos ha disuadido de responsabilizarnos de solucionar nuestros propios problemas, tomar nuestras propias decisiones y ejercer el control de la calidad y dirección de nuestras vidas. A medida que aprendemos a ceder la responsabilidad que tenemos con nosotras mismas, desarrollamos la tendencia de culpabilizar a otros por no llenar nuestro vacío o hacernos felices, lo cual no es su tarea. Al mismo tiempo, sin embargo, es posible que nos sintamos responsables de prácticamente todo lo que suceda a nuestro alrededor. Enseguida se nos culpa de los problemas y sufrimiento de los demás y, a la mínima, aceptamos el veredicto de culpable. Además, durante el proceso creemos que *podemos* eludir los problemas si nos esforzamos lo suficiente. En efecto, los sentimientos de culpa constituyen un «problema femenino» de enormes proporciones. Una colega relata que en una ocasión la derribó un esquiador descuidado que al parecer no había visto que estaba detenida en la pista admirando el paisaje. «Lo s-i-e-n-t-o», le gritó ella instintivamente desde el suelo, mientras él pasaba como una bala **[24]**.

En este capítulo veremos cómo la confusión acerca de la cuestión «¿Quién es responsable de qué?» hace que nos culpabilicemos tanto a nosotras mismas como a los demás, además de impedirnos cambiar nuestra situación. ¿Cómo podemos aprender a responsabilizarnos *más* de nosotras mismas y *menos* de los pensamientos, sentimientos y conductas ajenos? En este momento deberías tenerlo más claro que al comienzo del libro, pero continuemos tratando de organizar los elementos que componen

este desconcertante interrogante. Recuerda: responsabilizarse de una misma no solo significa clarificar el «yo», sino también observar y modificar la parte que nos corresponde en los patrones que nos mantienen atrapadas. En este capítulo examinaremos con detenimiento los patrones de *sobrefuncionamiento-infrafuncionamiento* en los que todos participamos.

UNA
CRISIS A MEDIA NOCHE

Jane y Stephanie llevan viviendo juntas durante ocho años y han criado a un pastor alemán al que consideran un miembro muy querido de la familia. Una noche el perro las despertó a mitad de la noche: parecía muy enfermo. Si bien Stephanie pensó que la situación era lo suficientemente preocupante como para llamar de inmediato a la veterinaria, Jane insistió en que esperasen a la mañana siguiente y acusó a Stephanie de preocuparse demasiado y reaccionar de forma exagerada.

A la mañana siguiente el perro había empeorado, y cuando lo vio la veterinaria les dijo: «Deberíais haberme avisado inmediatamente; podría haberse muerto». Stephanie se puso furiosa con Jane: «¡Si le hubiera ocurrido algo *tú* hubieras tenido la culpa!» le reprochó.

> ¿Qué opinas de la situación?
>
> ¿Cómo hubieras reaccionado tú en el lugar de Stephanie en ese momento?
>
> Desde tu punto de vista, ¿de qué modo ha contribuido cada parte a provocar la ira de Stephanie?
>
> Aunque comprendamos que esté enojada, Stephanie no tiene claro quién es responsable de qué. Analicemos la situación detenidamente.

Jane es responsable de clarificar sus creencias y actuar de acuerdo a ellas. Es lo que hizo. En su opinión, el perro no necesitaba una intervención urgente y por ello no avisó a la veterinaria. Igualmente, Stephanie es responsable de tener claras *sus* convicciones y obrar conforme a ellas, pero *no* lo hizo. Aunque

temía que el perro necesitara una intervención urgente, postergó la llamada a la veterinaria hasta la mañana siguiente.

No estoy diciendo que Stephanie no debería estar enfadada con Jane: si está enfadada, está enfadada. Podría sentirse enojada porque Jane menospreció sus temores, minimizó sus preocupaciones, no se tomó en serio su percepción de la realidad o actuó como una sabelotodo. De todos modos, es ella y no Jane la última responsable de lo que decida hacer o no hacer.

«¡Pero tú no conoces a Jane!»

«La razón por la que no llamé a la veterinaria» señaló Stephanie más tarde «es que Jane no hubiera parado de recordarme que me había equivocado. Si hubiera despertado a la veterinaria en mitad de la noche para nada, Jane hubiera estado dándome la lata durante semanas y habría tenido una razón más para llamarme aprensiva y neurótica. Quiero a Jane ¡pero no sabes lo difícil que puede ser! Está tan segura de sí misma que me hace dudar de mis opiniones». Con esta explicación Stephanie continúa culpando a Jane de su propia conducta.

Por supuesto, si Stephanie comienza a afirmarse Jane tendrá una intensa reacción, especialmente si ha actuado como miembro dominante de la pareja en la toma de decisiones. Pero si Stephanie es capaz de mantener su postura sin distanciarse emocionalmente ni intensificar las tensiones, es probable que con el tiempo Jane aprenda a gestionar sus sentimientos y reacciones.

¿Qué pasos podemos dar para traducir nuestra ira en un sentido de responsabilidad personal que dé como resultado unas relaciones más funcionales con los demás? Stephanie deberá observar, clarificar su patrón relacional y recopilar datos sobre el asunto.

Observar

Imagina que estás en el lugar de Stephanie y te sientes disgustada no solo por el episodio del perro, sino también por el patrón de relación que ha salido a la luz a raíz de ese suceso. ¿Cuál podría ser el siguiente paso?

El primer paso en la dirección de aclarar quién es responsable de

qué consiste en empezar a *observar con cuidado* las secuencias de interacción que nos llevan a enfadarnos o exaltarnos. Por ejemplo, Stephanie podría darse cuenta de que el patrón que se activa en la toma de decisiones siempre funciona del siguiente modo:

Tiene lugar una situación (en este caso, un perro enfermo) en la que ha de tomarse una decisión. Stephanie tiende a responder la primera expresando su opinión de un modo vacilante; a continuación Jane da su opinión —que puede diferir de la de Stephanie— de un modo absolutamente confiado. Entonces Stephanie comienza a dudar de su valoración inicial, o simplemente llega a la conclusión de que «no merece la pena pelearse». En cualquier caso, delega en Jane. A menudo este patrón les funciona a ambas y reina la calma. Pero con altos niveles de ansiedad y estrés (como en el presente ejemplo), Stephanie se enfada con Jane cuando el resultado de la decisión de esta última no es de su agrado. En estas ocasiones, Stephanie o se aleja de Jane o la critica. Si opta por la vía del reproche acaban peleándose y, generalmente, al día siguiente las aguas han vuelto a su cauce.

Clarificar el patrón relacional

Aunque puede que ella lo defina de otro modo, Stephanie está comenzando a identificar un patrón de sobrefuncionamiento-infrafuncionamiento en torno a la toma de decisiones. Cuanto más *sobrefunciona* Jane (se lanza a tomar decisiones por ambas; no expresa ninguna duda ni inseguridad sobre su criterio; actúa como si no le sirvieran ni la ayuda ni los consejos de Stephanie), más *infrafunciona* Stephanie (cuando ha de tomar una decisión la posterga o no hace nada; confía en que Jane se hará cargo de la situación; se siente lenta o menos competente para tomar decisiones importantes). Y cuanto más *infrafuncione* Stephanie, más *sobrefuncionará* Jane. El sobrefuncionamiento y el infrafuncionamiento se refuerzan mutuamente en un círculo vicioso.

Abordar un patrón relacional recopilando información sobre quién hace qué, cuándo y en qué orden es bastante complicado cuando todo va bien y resulta prácticamente imposible cuando estamos atrapadas en la intensidad de nuestras emociones y acusaciones. Hemos visto cómo las mujeres aprendemos a ser

«reactores emocionales» en las relaciones, especialmente en situaciones de estrés, de modo que tal vez necesitemos hacer un esfuerzo consciente para ser menos reactivas, a fin de centrarnos en la tarea de reunir información objetiva.

Recopilar datos

A Stephanie también le vendrá bien investigar de qué modo encaja este patrón relacional en su propia tradición familiar a través de las generaciones. Por ejemplo, ¿cómo gestionaban la toma de decisiones los padres de Stephanie?, ¿y sus abuelos? En su familia, ¿qué relaciones se han caracterizado por presentar un equilibrio de poder y en qué matrimonios ha dominado un miembro de la pareja (que sobrefuncionaba) y que era considerado el confiable? ¿Cuáles son las semejanzas y diferencias entre su relación con Jane y la de sus padres en lo relativo a compartir la toma de decisiones? ¿Qué otras mujeres de su familia han tratado de salir de la posición de infrafuncionamiento y hasta qué punto lo han conseguido? Como vimos con Katy, los conflictos que tenemos en nuestras relaciones actuales forman parte de un legado que comenzó mucho antes de que naciéramos. Conocerlo nos ayuda a adquirir objetividad a la hora de evaluar nuestro comportamiento en las relaciones.

El orden de nacimiento es otro factor que influye notablemente en nuestra forma de gestionar las relaciones[25]. En el caso de Stephanie y Jane, por ejemplo, el patrón que se activa en la toma de decisiones encaja con el puesto que ocupan entre sus hermanos. Jane es la mayor de dos hermanas. Es típico de los hermanos mayores ser líderes natos y creer en su fuero interno que su criterio es el mejor tanto para ellos mismos como para los demás. Por su parte, Stephanie es la menor de dos hermanas, y como suele ocurrir en su posición, se encuentra cómoda cuando los demás le hacen las cosas. Aunque podría competir ferozmente con la «líder», también podría rechazar el liderazgo si se lo ofrecieran. Ser consciente de que el puesto que ocupas entre tus hermanos afecta a cómo te planteas la vida puede ser extraordinariamente positivo. Si Stephanie lo pasa mal cuando ha de hacerse cargo de algo y Jane también se lleva un mal rato cuando *no* desempeña ese papel, podrían manejar la situación con mayores dosis de humor y menos autocrítica si pudieran comprender que, en gran medida, la gente

que ocupa esa misma posición entre hermanos se comporta de la misma forma en situaciones de estrés.

DE MODO QUE ¿QUIÉN TIENE EL PROBLEMA?

Supongamos que Stephanie haya dado los siguientes pasos desde el episodio del perro: primero, ha abandonado su postura inculpatoria («¡Si le hubiera ocurrido algo *tú* hubieras tenido la culpa!») y ha empezado a *pensar* en el problema, en lugar de reaccionar irreflexivamente. Segundo, tiene bastante claro quién hace qué, cuándo y en qué orden: cuando están estresadas Stephanie infrafunciona y Jean sobrefunciona. Tercero, ha considerado el modo en que ese patrón encaja en la tradicional dinámica de su propia familia. Finalmente, ha llegado a la conclusión de que se halla en una posición de desindividualización y que su rabia es una señal de que le gustaría encontrar un equilibrio a la hora de tomar decisiones con Jane.

Los siguientes diálogos reflejan dos modos de utilizar nuestra ira: el primero da por sentado que Jane tiene un problema y que es su responsabilidad afrontarlo; mientras que el segundo presupone que es Stephanie la que tiene el problema y que debe hacerle frente.

Diálogo 1

«Jane, estás demasiado segura de ti misma. Es imposible discutir contigo porque siempre tienes razón y, en realidad, no me escuchas de manera abierta. Te muestras tan autoritaria que nadie puede rebatirte. Estoy harta de tu actitud de sabelotodo. Cada vez que expreso mi opinión tú dictaminas: verdadero o falso, como si fueras Dios. Haces que me sienta totalmente insegura acerca de mis convicciones; y siempre te haces cargo de las situaciones y las manipulas para salirte con la tuya».

Diálogo 2

«¿Sabes, Jane? He estado pensando en el problema que tengo con nuestra relación. Creo que tiene que ver con lo difícil que me

resulta tomar decisiones y hacerme cargo de las situaciones. No llamé a la veterinaria la otra noche porque cuando te mostraste tan confiada en tu postura empecé a dudar de la mía. Y cuando criticaste mi punto de vista y me menospreciaste por preocuparme tanto —algo que no me gusta— mi reacción fue dar marcha atrás. Soy consciente de que suelo hacerlo y tengo la intención de trabajar para desarrollar la capacidad de tomar mis propias decisiones y mantenerme fiel a ellas. Seguramente cometeré errores y puede que nuestra relación se vuelva más tensa por un tiempo, pero no me siento bien tal como están las cosas. Sin embargo, también soy consciente de que a las mujeres de mi familia tampoco se les ha dado demasiado bien la toma de decisiones, así que es posible que no me resulte fácil abrir camino».

¿Qué podemos comentar del diálogo 1? Algunas relaciones prosperan a base de fuertes enfrentamientos, y recibir esta clase de impresiones y rebatirlas puede ser considerado como un aspecto valioso y estimulante por ambos miembros de la pareja. Es posible que Jane respondiera al diálogo 1 adoptando una actitud pensativa y diciendo: «¿Sabes? Otras personas me han dicho lo mismo. Creo que hay algo de cierto en lo que dices. Siento ser tan agresiva, pondré más atención».

Este diálogo, sin embargo, refleja la confusión de Stephanie sobre la cuestión de la responsabilidad individual. ¿Identificas el problema? Responsabiliza a Jane de su propia conducta (menospreciar a Stephanie) y hasta aquí todo bien, pero también hace responsable a Jane de la conducta de Stephanie (sentirse insegura, manipulada y no mantenerse firme en su postura), algo que no es justo. Las acusaciones de este tipo desdibujan los límites entre una misma y la otra persona en una relación estrecha.

¿Y qué podemos decir del diálogo 2? Aquí Stephanie habla de ella misma y no da por sentado que lo sabe todo sobre Jane. Expone el problema que tiene en la relación y se responsabiliza de su participación en ese patrón. Mientras que el diálogo 1 podría conducir a agudizar una situación estresante, es probable que el diálogo 2 consiga apaciguar los ánimos y contribuir a una mayor objetividad por parte de ambas.

¿Qué diálogo se adapta mejor a tu estilo personal? En lo que a mí respecta, depende de la relación. Con mi marido, Steve, a veces

utilizo el estilo del diálogo 1 para disipar tensiones, aunque con cada vez menor frecuencia e intensidad a medida que pasan los años. En el trabajo, sin embargo, y cuando me visitan familiares y amigos que vienen de lejos, me siento mucho mejor si me comunico usando el estilo del diálogo 2, y la relación también sale beneficiada. Todo depende de las circunstancias, tus objetivos y cómo te has sentido a largo plazo en el pasado siguiendo uno u otro modelo.

Naturalmente, lo más importante no es lo que Stephanie le diga a Jane, sino lo que haga. La próxima vez, tras escuchar a Jane y considerar su punto de vista, quizá tome una decisión meditada sobre qué hacer y qué no. La forma en la que se comunique valdrá de poco si no modifica su posición de infrafuncionamiento.

A medida que aprendemos a identificar los patrones de nuestras relaciones, nos enfrentamos a una peculiar paradoja: por un lado, nuestra tarea consiste en responsabilizarnos de nuestros pensamientos, sentimientos y conducta, así como en reconocer que los demás son responsables de los suyos, y por otro debemos tener presente que nuestras reacciones ante los demás tienen mucho que ver con el modo en que ellos reaccionan ante nosotras. No podemos *no* influir en un patrón relacional. Cuando una relación está estancada en un patrón circular, en el momento en que uno de los implicados decide modificar su parte en la secuencia, toda la dinámica se modifica.

Asumir esta responsabilidad no significa caer en la autoinculpación y la autocrítica. Aprender a observar y a transformar nuestro comportamiento es un proceso que denota amor hacia una misma y que no puede tener lugar en una atmósfera de crítica o culpa. Estas actitudes suelen debilitar nuestra capacidad de observar los patrones relacionales en lugar de mejorarla. Incluso pueden formar parte del juego que aprendemos a representar en el que la meta inconsciente es salvaguardar las relaciones adoptando una posición de inferioridad con la intención de que la otra persona se sienta en una posición aventajada.

Se trata de una posición de dignidad y fuerza que nos permite decirnos a nosotras mismas o a otras personas: «¿Sabes? Me doy cuenta de que estoy actuando de este modo en esta relación y voy a trabajar para cambiarlo». Aceptar nuestra responsabilidad no exime

a los otros de asumir la suya, más bien al contrario: como hemos visto, pone de manifiesto nuestra «separación» y muestra a los demás que somos las responsables últimas de definirnos a nosotras mismas y establecer las condiciones de nuestra vida, permitiendo respetuosamente, que ellos puedan hacer lo mismo.

¿QUIÉN SE ENCARGA DE LOS QUEHACERES DOMÉSTICOS [26]?

Tras innumerables peleas domésticas con su marido, Lisa desistió de seguir luchando y decidió afrontar su propio problema. Eligió un momento en que las cosas estaban en relativa calma y le dijo: «Rich, tengo un problema con la cantidad de tareas que hago. Cuando cocino y limpio más de lo que me responde acabo sintiendo resentimiento, porque según mi modo de ver, asumo más carga de la que me corresponde. Además, estoy agotada. Creo que mi mayor problema es que, en general, me siento demasiado cansada y necesito encontrar la manera de conservar energía y tener más tiempo para mí». Después concretó a Rich los pasos que podía dar para ayudarla.

Lisa no lo criticó ni lo aleccionó sobre cómo debería comportarse un buen marido, sino que compartió con él sus sentimientos acerca de una situación que se había vuelto cada vez más problemática para ella. Cuando Rich contestó: «Bueno, otras mujeres que conozco parece que se las arreglan bien», Lisa replicó suavemente: «Bueno, pero yo no soy otras mujeres, soy yo misma».

Al cabo de varios meses, Rich se ocupaba únicamente de tirar la basura y del jardín y Lisa seguía enfadada. Sin embargo, mientras conversaba con ella, me di cuenta de que no había modificado nada en su conducta. Atendía como siempre a los amigos de Rich que los visitaban, se encargaba de la colada, cocinaba, lavaba los platos e incluso pasaba la aspiradora en el estudio de su marido. Las palabras de Lisa expresaban: «siento cansancio y resentimiento y necesito hacer algo al respecto»; pero sus acciones contribuían a mantener la situación tal como estaba. No estaba responsabilizándose de actuar con relación a su problema.

¿Pero por qué debería hacerlo? ¿Acaso no es Rich el que tendría que cambiar de actitud? ¿No tiene la responsabilidad de actuar

correctamente y mostrar consideración hacia su mujer? Lisa lleva mucho tiempo tratando de introducir cambios en la relación, ¿no le tocaría a Rich mover ficha?

Aunque tú y yo podríamos pensar así, eso es irrelevante. Rich no tiene ningún problema con la situación expuesta. Se siente satisfecho de cómo están las cosas y no está interesado en ningún cambio. Si Lisa no actúa para encarar *su* propio problema, nadie lo hará por ella, ni siquiera su marido.

Cuando Lisa ya no aguantó más, comenzó a emprender acciones coherentes con sus palabras. En primer lugar, diseñó un plan. Elaboró una lista con las tareas que pretendía seguir llevando a cabo (por ejemplo, consideraba fundamental tener la sala y la cocina limpias, de modo que no iba a dejar que se acumulara la suciedad en ellas) y otra lista con las tareas que iba a abandonar. Aunque esperaba que Rich la sustituyera, si no lo hacía simplemente «no se harían». Después contó a Rich el plan y lo puso en marcha.

Lisa se mantuvo firme y Rich la puso a prueba durante dos meses volviéndose más dejado que de costumbre. Así pues Lisa continuó llevando a cabo la mayor parte de las tareas domésticas, porque tener la casa limpia era más importante para ella que para Rich. Sin embargo, encontró otras formas de ahorrar tiempo y energía. Tres veces por semana preparaba bocadillos para ella y los niños para cenar, y Rich tenía que hacerse la cena cuando llegaba del trabajo. Cuando Rich invitaba a colegas o amigos a cenar ella no hacía las compras ni cocinaba para la ocasión, aunque le echaba una mano encantada. Lisa consideró con cuidado aquellas áreas en las que quería invertir su tiempo y energía, y aquellas en las que podía ahorrar ambos.

Obró estos cambios movida por la responsabilidad que tenía consigo misma y no para oponerse a Rich. Si se hubiera puesto «en huelga», o los cambios no hubieran sido más que un complot para hacer entrar a Rich en vereda o vengarse, probablemente solo hubiera conseguido aumentar las dificultades.

Como postdata, debo añadir que cuando Rich cambió algunos aspectos de su conducta, Lisa reaccionó contratacando. Como recordarás «¡Por favor, cambia!» y «¡Vuelve a ser como antes!» son los mensajes contradictorios que solemos transmitirnos unos a otros.

Cuando Rich tomó la iniciativa de realizar tareas de la casa, Lisa no dudó en ofrecerle consejos que él no había pedido o en criticarlo por no ser suficientemente meticuloso. Pedir a alguien que se implique más en las labores del hogar (o en su papel de padre) y luego decir: «Hazlo como yo» o «Hazlo como yo quiero» es un *movimiento que obstaculiza el cambio*. Si Lisa está de verdad preparada para que Rich tenga una participación más activa en las tareas domésticas (lo que significa que está dispuesta a perder parte del control en ese campo), también debe estar preparada para dejar que *Rich lo haga a su manera*. Si lo que desea es que él deje de infrafuncionar en ese ámbito, ella debe estar dispuesta a dejar de sobrefuncionar. Es obvio que tal vez su marido nunca limpie la casa según el nivel exigido por ella, que muy probablemente no coincida con el de él. No obstante, si Lisa consigue reconocer el esfuerzo de Rich y se mantiene al margen (a menos que él le pida expresamente algún consejo o comentario) las habilidades de su marido en este terreno mejorarán con el tiempo.

A Lisa le surgió otro problema cuando Rich comenzó a cambiar: no solo deseaba que él se implicara más en la casa, sino que realmente *quisiera hacerlo*. «Lavó los platos anoche, pero se pasó el resto de la velada enfurruñado. Así no merece la pena», protestó. De nuevo vemos la incomodidad de Lisa ante el cambio. El poner mala cara es problema de *Rich* y Lisa no es responsable de tener que arreglar o cambiar sus sentimientos. Aunque nadie se ha muerto por estar enfurruñado, las mujeres —las salvadoras emocionales del mundo— podemos pasarlo realmente mal permitiendo que otros experimenten sus emociones y aprendan a gestionarlas. Si Lisa logra evitar volverse crítica y distante, así como dejar a Rich espacio para que gruña todo lo que desee y abstenerse de reaccionar, al final, el rechazo de Rich ante las tareas domésticas irá disminuyendo. Afirmar: «No merece la pena» *es* problema de Lisa y refleja sus sentimientos encontrados acerca de modificar un patrón de relación antiguo.

¿Por qué debería resultar fácil a Lisa ceder el control en un ámbito en el que generación tras generación nunca se ha cuestionado la autoridad y competencia femeninas? Cuando Lisa realiza las labores del hogar está unida a su madre, a sus abuelas y a todas las mujeres que la han precedido. Es parte de su tradición y

su herencia, sin olvidar que ocuparse de la casa es un trabajo importante y valioso, con independencia del poco reconocimiento que suele reportar. No cabe duda de que las tareas domésticas pueden resultar aburridas y que la vida cotidiana se hace más llevadera cuando se comparten, pero es comprensible que Lisa tenga sentimientos encontrados al respecto. Y quizá haya pocas áreas donde ella, y no Rich, pueda adoptar el papel de experta.

Un último apunte: si Lisa desea cambiar realmente ¿por qué no tener una buena pelea liberadora? ¿No podría transmitir a Rich que va en serio alzando la voz? *No hay nada de malo en el enfrentamiento si después Lisa se siente mejor y forma parte de un proceso en el que se fortalezca su resolución de cambiar*. En problemas persistentes como este, el factor más importante no es si se producen o no enfrentamientos, o si hablamos con enfado o serenidad, sino la creciente convicción interna de que, por nuestro bien, no debemos seguir sobrefuncionando (en el caso de Lisa, en el escenario doméstico) [27].

Sobrefuncionamiento emocional: Más «trabajo femenino»

Anteriormente hemos visto las formas en las que se nos prescriben la desindividualización y el infrafuncionamiento. De este modo, cuando tenemos un área de *sobrefuncionamiento*, tal vez nos volquemos en la tarea sin parar de quejarnos, como le ocurría a Lisa con las labores del hogar. Pero además de recogiendo los calcetines ajenos, ¿de qué otras formas solemos sobrefuncionar?

A menudo, las mujeres sobrefuncionamos asumiendo una actitud «reparadora» o de rescate en las relaciones. No solo actuamos como si fuéramos responsables de corregir a los demás o de solucionar sus problemas, sino como si estuviera en nuestras manos hacerlo. Podemos volvernos reactivas a cada movimiento que una persona haga o deje de hacer y experimentar emociones que oscilan entre la irritación y la furia o la desesperanza. Y cuando nos damos cuenta de que nuestros intentos de ayudar a los demás no funcionan ¿nos detenemos e introducimos algún cambio? ¡Claro que no! Como vimos con Sandra y Larry (véase el capítulo 3), es posible que redoblemos nuestros infructuosos esfuerzos con el único resultado de estar cada vez más enfadadas con ese individuo que no rectifica

su conducta de infrafuncionamiento.

¡Puede resultarnos tremendamente complicado mantener el grado de separación que permita a los otros manejar su propio dolor y solucionar sus propios problemas! Aunque los hombres también tienen dificultades para equilibrar las fuerzas de separación y de unión, tienden a gestionar la ansiedad mediante la distancia emocional y la desconexión (de este modo, se sacrifica el «nosotros» por el «yo»), mientras que las mujeres solemos hacerlo por medio de la fusión y el sobrefuncionamiento emocional (en este caso, se sacrifica el «yo» por el «nosotros»). No es de extrañar que la división de roles de género esté asociada a estas dos alternativas desacertadas y extremas; nuestra sociedad infravalora la importancia de las relaciones estrechas en los hombres y promueve su aislamiento y desconexión emocionales. Las mujeres, por otro lado, recibimos un mensaje opuesto que nos anima a centrarnos excesivamente en los problemas ajenos y a fusionarnos con ellos en lugar de volcar nuestra principal «energía de preocupación» en nuestros propios asuntos. *Cuando no priorizamos la resolución de nuestros propios problemas, cargamos con los de los demás como si fueran nuestros*.

Pero ¿qué hay de malo en hacerse cargo de los asuntos de los demás? Nada, en cierto modo. Durante generaciones las mujeres hemos basado tanto nuestra identidad como nuestra autoestima en proteger, ayudar, nutrir y reconfortar a otros. No hay duda de que la conexión con los demás, la empatía, el interés amoroso hacia el prójimo y la contribución al desarrollo de los más pequeños son grandes virtudes tanto en los hombres como en las mujeres. El problema surge cuando nos volvemos excesivamente reactivas frente a los problemas de otras personas, cuando nos hacemos cargo de cosas de las que no somos responsables, y cuando tratamos de controlar aspectos que escapan a nuestro control. Cuando sobrefuncionamos por otro individuo acabamos enojadas, y en el proceso no dejamos que nadie evolucione. A medida que analicemos la historia de Lois y su hermano arrojaremos luz sobre la saga del sobrefuncionamiento. Ten presente, mientras la leas, que podría haberse tratado igualmente de Lois y su hijo, Lois y su suegra, Lois y su empleado o Lois y su amigo.

«¡Mi HERMANO ES UN DESASTRE!»

«No quisiera parecer poco comprensiva o insensible» explicó Lois, que sonaba como si estuviera a punto de renegar de su hermano pequeño, Brian. «Es obvio que me preocupa Brian por ser tan neurótico, pero es que, además, me irrita. Hay dos cosas que me sacan de quicio: primero, siempre me telefonea en medio de una especie de crisis, pidiéndome dinero y algún consejo. Después, se gasta el dinero —que nunca me devuelve— y hace caso omiso de mis sugerencias. Le he recomendado a dos terapeutas, pero los ha dejado enseguida. Le he propuesto la lectura de varios libros que podrían ayudarle a organizar su vida. He hablado con él por teléfono cada vez que me llama —a cobro revertido, por supuesto— y le he explicado lo que puede hacer para encauzar su vida. Brian me escucha y luego no hace nada de lo que le digo. He intentado ser brusca con él y tampoco ha funcionado. Me siento agotada y enfadada, pero es mi hermano y no puedo rechazarlo. Ha hecho que mis padres se distancien de él y no tiene a nadie a quien acudir».

¿Cuál es el patrón de interacción entre Lois y su hermano? Brian la llama diciendo: «¡Ayúdame!» y Lois se lanza a ayudarlo. Luego Brian continúa actuando como siempre y, tarde o temprano, vuelve a llamarla a causa de otra crisis. En unas ocasiones, Lois se muestra comprensiva y en otras dura, pero en ambos casos sigue diciendo a su hermanito pequeño (que ya tiene veinticuatro años) cómo debería actuar. Brian no le hace caso y el ciclo continúa.

De modo que ¿quién tiene la culpa de este tiovivo? A estas alturas es probable que ya no pienses en estos términos. Las relaciones son circulares
(A y B
se refuerzan mutuamente) en lugar de lineares (A causa
B o B
causa A). *Una vez que se establece un patrón en una relación, ambas partes lo perpetúan.*

¿Qué hace Lois para que la danza circular continúe? Cuanto más sobrefuncione ella, más infrafuncionará Brian o lo que es lo mismo: cuanto más servicial se muestre, más ayuda necesitará su hermano. Cuanto menos comparta con Brian sus propias dudas, su

vulnerabilidad o su incompetencia, más su hermano expresará todo ello por ambos. Cuanto más se implique emocionalmente en los problemas de Brian, menos se ocupará él de sí mismo. Si bien el sentido de responsabilidad de hermana mayor de Lois puede tener muchos aspectos positivos, está actuando a costa de las capacidades de su hermano.

¿Quiere decir esto que ella es responsable de los problemas de Brian? En absoluto. Ella no *hace* que él sea incapaz de gestionar su vida como tampoco él *hace* que ella tenga que rescatarlo. El papel de salvadora que representa Lois y el de salvado que representa Brian tienen su origen en patrones familiares que han actuado durante generaciones. Ambos son responsables de su propia conducta y el comportamiento de Lois forma el cincuenta por ciento del problema del que se queja. ¿Qué pasos específicos crees que debería dar para cambiar su situación?

¿Qué tal compartir su problema con Brian sin acusaciones? Lois podría entablar un diálogo aprovechando un momento de calma y decirle: «Cuando me llamas para pedirme dinero y consejo, mi primera reacción es dártelo. Pero cuando después me doy cuenta de que no te he ayudado realmente, empiezo a sentir resentimiento. Quizá mi frustración se deba en parte a mi propio deseo de ayudar, pero no quiero continuar así; de modo que por favor no vuelvas a pedirme dinero a menos que puedas devolverlo y no me pidas consejo si piensas seguir en tu línea de todas formas».

Lo cierto es que la opción anterior no funcionará, o al menos no cambiará el patrón relacional, por mucho que una comunicación de este tipo sea preferible a acusar a Brian («Brian, eres un psicópata explotador, irresponsable y manipulador») o interpretar sus intenciones («creo que estás utilizándome»). Si Lois desea modificar el patrón de sobrefuncionamiento-infrafuncionamiento, no podrá hacerlo simplemente expresando sus sentimientos o pidiendo a Brian que cambie: *ella tendrá que dejar de sobrefuncionar*. ¿Qué significa esto específicamente?

Aprender a no ser servicial

Si Lois desea cambiar el antiguo patrón, puede empezar a poner freno a su actitud servicial. ¿Suena fácil? Para aquellas de nosotras

que creemos que sentimos la vocación sagrada de salvar a los demás y ayudarles a enmendarse, lo más difícil del mundo es *dejar* de intentar ser útil.

¿Cómo se hace eso de no tratar de ser servicial? ¿Cómo dejar de rescatar a otro miembro de tu familia? He aquí un ejemplo:

La próxima vez que Brian la llame apurado, Lois puede escucharle con compasión y formularle algunas preguntas sobre su situación. Después, puede decirle de manera desenfadada: «Parece que estás pasándolo mal, Brian, lo siento».

Si Brian le pide dinero, ella puede responder: «He decidido no prestarte más dinero, Brian. Estoy ahorrando para un montón de cosas y quiero darles prioridad; tendrás que arreglártelas tú solito»; y si Lois consigue hablar con afecto y humor, mucho mejor. Por ejemplo, si Brian responde acusándola: «¡Qué egoísta!», Lois podría replicar: «¡Probablemente tengas razón! ¡Creo que estoy volviéndome más egoísta con la edad!».

Si Brian le pide consejo, Lois puede morderse la lengua y decirle: «Pues no sé qué decirte, la verdad» o «Me gustaría poder ayudarte Brian, pero no sé qué decirte». A continuación Lois podría compartir con él algún desafío con el que ella misma esté lidiando y quizá interesarse por la opinión de su hermano sobre el asunto. Otra cosa que puede hacer Lois es expresar su confianza en la capacidad de Brian para encontrar sus propias soluciones: «Sé que llevas mucho tiempo esforzándote en solucionar tus problemas, pero tengo fe en que acabarás consiguiéndolo. Creo que eres un chico inteligente».

Aprender a no ser servicial requiere adoptar una actitud concreta frente a las relaciones y ser capaz de encontrar el equilibrio entre las fuerzas de separación y de unión. Si el tono de Lois fuera «no trates de implicarme, no es *mi* problema» no cambiará el antiguo patrón, ya que se trata de una posición reactiva y de alejamiento. Igualmente, si Lois dijera: «No voy a volver a darte ni consejo ni dinero de ahora en adelante porque no *te* hace bien, Brian», estaría representado una variación de su papel terapéutico «yo si sé lo que es mejor para ti». Aprender a *no* ser servicial requiere que comencemos a reconocer que no tenemos las respuestas ni las soluciones para los problemas de los demás. De hecho, ni las tenemos para todas nuestras dificultades.

¿Qué hay de malo en aconsejar?

¿Esto significa que Lois no debería volver a asesorar a Brian en toda su vida? Un poco más adelante, a medida que el patrón comience a modificarse, Lois podría ofrecer consejo a Brian *si* este se lo pide y *si* ella observa que le resulta útil. ¡Pero hay consejos y consejos!

No hay nada malo en aconsejar a otra persona («Esto es lo que creo…» o «A mí me ha funcionado esto») siempre que reconozcamos que estamos expresando una opinión que puede encajar o no en la otra persona. Empezamos a sobrefuncionar, sin embargo, cuando damos por sentado que sabemos lo que es mejor para el otro y queremos que se comporte de acuerdo a nuestro punto de vista. Si Lois se enfada cuando Brian no sigue sus recomendaciones, es señal de que no debería ofrecerlas.

Además, a nuestros allegados podría resultarles complicado considerar nuestras advertencias si damos la impresión de tener la última palabra en sus vidas. El típico estilo de Lois, por ejemplo, es sermonear a Brian acerca de la importancia de buscar la ayuda de un profesional y luego enfadarse con él por no hacerle caso. Habría más posibilidades de que Brian considerara esta opción si Lois le dijera (y solo si él se lo pregunta): «La verdad es que recibir ayuda terapéutica me ha ayudado mucho en mi vida, así que soy partidaria de ella. Pero no todo el mundo es igual y tal vez tú funciones mejor por libre. ¿Qué opinas?». Aconsejar de este modo no es solo un movimiento estratégico, se trata además de un enfoque maduro que toma en cuenta la individualidad y «otredad» de su hermano. Asimismo, reconoce que las personas somos diferentes y que todos tenemos la capacidad de convertirnos en los mejores expertos de nosotros mismos.

Perseverar

Como vimos con Maggie y su madre, casi no hay nada más importante que perseverar, especialmente cuando estamos modificando un patrón. La tarea de Lois es mostrar su preocupación por Brian y, al mismo tiempo, dejar de tratar de ayudarlo a solucionar sus problemas. ¿Cómo puede llevarlo a cabo?

Cuando Brian esté pasándolo mal, Lois puede llamarlo para

saludar. Podría comentarle: «Aunque sé que no puedo ayudarte gran cosa en estos momentos, quería saber cómo estás y decirte que me importas». También podría incrementar el contacto con Brian e invitarlo a cenar con ella y su familia. *Retroceder y dejar que la otra persona lidie con sus problemas no es lo mismo que alejarse emocionalmente*. Lois puede dejar de intentar echar un cable a Brian y, a la vez, expresarle su apoyo e interés cuando atraviese momentos difíciles.

Mantener el contacto emocional nunca resulta fácil en esta fase de transformación de la relación. Nuestra tendencia natural podría ser el enfrentamiento, o el distanciamiento emocional por no estar seguras de nuestra posición ni de cómo mantenerla frente a las presiones, producidas en gran medida por la ansiedad que nos genera el cambio. Perseverar en nuestro empeño requiere que hagamos frente a una enorme resistencia interna que, por lo general, experimentamos en forma de ira («¿Por qué debería contactarlo si actúa de ese modo?») o bien apatía («No me apetece nada tomar la iniciativa»).

Compartir los aspectos en los que infrafuncionamos

En las sesiones de terapia Lois compartió conmigo sus problemas y su sufrimiento, pero de cara a su propia familia, y especialmente con Brian, siempre estaba bien y no necesitaba nada de nadie. Como todas las personas que sobrefuncionan, Lois estaba convencida de que hacer partícipe a Brian de sus inquietudes y su vulnerabilidad estaba totalmente descartado («Nunca contaría a Brian que estaba deprimida; no tengo ninguna gana y además él tiene suficientes problemas»; «Brian no sabe cómo reaccionar frente a mis sentimientos»; «¿para qué cargarle con mis preocupaciones? No hay modo de que pueda ayudarme»). La relación entre Lois y Brian estaba extremadamente polarizada: Brian tan solo expresaba su debilidad y Lois su competencia.

Si Lois desea cambiar el antiguo patrón relacional, puede presentar una imagen más equilibrada de sí misma y comenzar a compartir algunas de sus tribulaciones con Brian. Por ejemplo, cuando Brian la telefonee para hablar de su reciente crisis, Lois puede señalar: «Brian, me gustaría poder ayudarte más, pero ahora

mismo estoy triste. Llevo todo el día sintiéndome fatal. Lamento que estés mal, pero me pillas muy baja de energía y no me siento con fuerzas para apoyar a nadie. En parte se debe a que estoy descontenta con el trabajo desde hace mucho tiempo, pero hoy he alcanzado un punto crítico y tengo el ánimo por los suelos». Cuando tratamos con individuos deprimidos o que infrafuncionan, lo peor que podemos hacer es seguir centrándonos en *sus* problemas y tratar de ayudarlos. *Lo más útil es comenzar a compartir algunos aspectos en los que también nosotras infrafuncionemos*.

¡Ah, sí, los contraataques!

Finalmente, Lois debe estar preparada para gestionar los contraataques de Brian. Tan cierto como que el sol sale cada mañana, Brian irá más lejos y tratará de reinstaurar el patrón antiguo. Si ha estado pidiendo dinero para poder pagar las facturas de la luz, en su próxima demanda afirmará estar muriéndose de hambre o a punto de ser detenido. Este es el momento en el que realmente somos puestas a prueba. Tenemos dos opciones: inventarnos alguna excusa para retroceder a la dinámica anterior y acusar a la otra persona («Bueno, no podía dejar que mi hermano se muriera en la calle ¿no?»), o bien experimentar algo de ansiedad y de culpa y mantener nuestra nueva postura. Si Lois consigue no rescatar a Brian ni tratar de solucionar sus problemas, al tiempo que mantiene el contacto y le ofrece apoyo emocional, es probable que sus contraataques se reduzcan enormemente. Tan solo asomarán cuando él tantee el terreno cada cierto tiempo.

Veamos lo que nos enseña la historia de Lois sobre la cuestión «¿Quién es responsable de qué?» con la que comenzamos este capítulo. Este caso constituye un buen ejemplo de cómo podemos responsabilizarnos demasiado de otra persona y no lo suficiente de nuestra propia conducta. Lois se siente enojada porque se responsabiliza demasiado de los problemas de su hermano: lo aconseja, lo rescata y lo saca de apuros, y le resulta difícil tan solo estar ahí y dejar que él se las arregle. Sin embargo, al mismo tiempo, Lois no se hace suficientemente responsable de examinar cómo su propia conducta contribuye a alimentar el patrón que tanto desea cambiar. Está atrapada en una posición que le impide

reflexionar sobre su situación y encontrar la forma de adoptar una nueva postura que la libere de los viejos papeles y normas.

Aunque cambiar resulta duro a corto plazo, mantener el orden establecido tiene un precio a la larga. El de Brian es obvio. No cabe duda de que Lois es una leal hermana mayor, pero al persistir en sus infructuosos intentos de aconsejar y rescatar a su hermano y ocultar su lado vulnerable, hace un flaco favor a un individuo que infrafunciona. Menos evidente, pero no por eso menos importante, es el precio que paga la propia Lois por la posición que ocupa en la relación, como muestra su ira crónica y sus altos niveles de estrés. Cuando sobrefuncionamos puede resultarnos complicado dejar que los demás tomen el mando y nos cuiden, de modo que podamos relajarnos o tener el lujo de soltar el control por un rato. Lois —que desempeña el papel de cuidar y ayudar a otros— ha perdido de vista sus propias necesidades y las esconde bajo la alfombra, por lo que obstaculiza su desarrollo personal con la excusa de que «necesita cuidar de su hermano». Al continuar sintiéndose responsable de la otra parte, Lois acaba infrafuncionando con respecto a sí misma **[28]**.

LA IRA HACIA LOS NIÑOS

Culpabilizarse tanto a sí mismas como a sus hijos es muy habitual en muchas madres en la actualidad. «¿Qué me pasa?» y/o «¿Qué le pasa a este niño?» son las dos preguntas que las madres aprenden a formularse cuando se les cede la principal responsabilidad de todos los problemas de la familia. Se ha fomentado en las madres la fantasía de que comportamiento de sus hijos —incluso su «naturaleza esencial»— es obra suya: si el niño se porta bien, se la considera una «buena madre» y si se porta mal, una «mala madre» que es la culpable del problema. Es como si la madre *constituyera* el entorno del niño. Hasta hace poco otros factores tales como el padre, la familia o la sociedad a la que pertenece la familia apenas contaban *realmente*.

Se nos ha hecho creer que como madres *podemos* y *debemos* controlar aspectos que, siendo realistas, se nos escapan de las

manos. Muchas de nosotras sentimos una necesidad exagerada de dirigir la conducta de nuestros hijos para probarnos a nosotras mismas, a nuestras madres y al mundo que somos unas buenas madres. No obstante, la madre que está dominada por la ira porque se siente incapaz de manejar a su hijo suele estar atrapada en la paradoja que subyace en nuestras dificultades con esta emoción. Podemos creer que somos responsables de controlar algo que escapa a nuestro control y, en cambio, no ejercemos el poder y la autoridad que *sí* tenemos sobre nuestra propia conducta. Si bien las madres no podemos *hacer* que los niños piensen, sientan o sean de una cierta manera, podemos ser firmes, coherentes y claras respecto a las conductas que toleramos y las que no, así como a las consecuencias del mal comportamiento. También podemos modificar nuestro papel en los patrones que mantienen estancados a los miembros de la familia. Al mismo tiempo, estamos abocadas al fracaso con cualquier intento de mejorar si consideramos que el problema está en nosotras, en el niño o en el padre. Nunca hay un villano en la vida familiar, aunque así lo parezca.

Las tormentosas luchas de poder con los niños a menudo se reducen a lo siguiente: tal vez estemos *sobrefuncionando* o interviniendo demasiado en lo relativo a sus pensamientos o sentimientos y, al mismo tiempo, tal vez estemos infrafuncionando en lo que se refiere a clarificar nuestra postura y establecer normas de comportamiento. He aquí un ejemplo típico:

CLAUDIA:
UNA TIRANA DE CUATRO AÑOS

Alicia, que llevaba divorciada varios meses, había empezado a salir con un hombre llamado Carlos.

—A mí me gusta, pero a mi hija no —explicó Alicia—. Cada vez que Carlos y yo estamos a punto de salir de casa, Claudia, que tiene cuatro años, empieza a sollozar lastimeramente, como si se le estuviera rompiendo su corazoncito. Quizá tenga que ver con la lealtad que siente hacia su padre, pero lo cierto es que no le agrada Carlos ni le gusta que esté a solas con él. En ocasiones tiene una auténtica pataleta cuando estamos a punto de salir por la puerta. Me enfurece tanto que ni siquiera puedo mostrarme comprensiva.

—¿Y qué haces cuando Claudia se comporta de ese modo?, —le pregunté.

—Cuando estoy tranquila, trato de *razonar* con ella —contestó Alicia—. Le explico que necesito salir y que no hay razón para que eso le produzca malestar. Le digo que pronto se acostumbrará y no se sentirá molesta. También le cuento que Carlos es un hombre muy agradable y si hiciera un esfuerzo acabaría gustándole.

—¿Y cómo reacciona tu hija?, —le interrogué.

—Pues no entra en razón. Se esconde bajo las mantas o se tapa los oídos. A veces incluso se altera todavía más y se pone a llorar más fuerte. La semana pasada fue tan horrible que cancelé mis planes con Carlos y tuve que pedirles a él y a la canguro que se fueran a casa. Generalmente mantengo mis planes, pero sintiéndome tan culpable que no consigo disfrutar. Sé que Claudia está pasándolo mal con el divorcio, pero me pongo *furiosa* con ella por ser tan controladora. Esa niña es una pequeña tirana.

¿Qué va mal aquí? ¿Puedes identificar el problema de Alicia?

¿Razonar con los niños?

Razonar con los niños suena una buena opción para cualquier padre o madre inteligentes. Sin embargo, en la práctica, suele reducirse a tratar de convencerlos para que vean las cosas a nuestro modo. Alicia comunica a Claudia que su ira y malestar son «inapropiados», exagerados o gratuitos. No solo desea salir con Carlos, sino además que su hija *quiera* que ella salga con Carlos. No solo desea que su hija deje de ser una maleducada (lo cual es sin duda una petición razonable), sino también que a Claudia le *guste* Carlos y que lo considere un hombre agradable. Si bien es comprensible que Alicia albergue esos deseos, no es posible cambiar los pensamientos y sentimientos de nuestros hijos y lo que es más importante: no es asunto nuestro. Si lo intentamos solo conseguiremos sentirnos enfadadas y frustradas, y también dificultará los esfuerzos de nuestros hijos por crear un «yo» claro y diferenciado dentro de la familia.

¿Por qué a Alicia le cuesta tanto aceptar los sentimientos de rabia y tristeza de su hija? Tal vez salir le produzca ansiedad a ella también, aunque que no sea consciente de ello. Quizá esté

habituada a sobrefuncionar o «salvar» cuando se trata de los sentimientos de otras personas, especialmente los de su hija. Muchas de nosotras hacemos esto[29]. Tan pronto como nuestro hijo o hija expresa abatimiento, ira, dolor o celos, puede que nuestra primera reacción sea apresurarnos a «hacer algo», bien para que se le pase, bien para mejorar la situación. Ese «algo» podría consistir en aconsejar, interpretar o tranquilizar. Es posible que tratemos de cambiar de tema o animar al niño; o tal vez intentemos convencerlo de que no se sienta —o de que no debería sentirse— de ese modo.

El sobrefuncionamiento emocional refleja la fusión que se produce en las relaciones familiares. El modo en que están estructurados los papeles y normas en las familias promueve una paternidad demasiado distante y una maternidad demasiado intensa. Si a nuestro hijo le pica en algún sitio, nosotras nos rascamos. Esta fuerza de unión entre madre e hijo puede ser tan fuerte que a muchas de nosotras se nos hace difícil alcanzar el nivel de separación que nos permitiría escuchar a nuestros hijos de forma relajada y empática e invitarlos a explayarse y entrar en detalle si lo desean. Cuando aprendemos a mantener la distancia y evitar adoptar una actitud «reparadora» o de sobrefuncionamiento, nuestros hijos —ya tengan cuatro o cuarenta años— demuestran una extraordinaria capacidad de gestionar sus propios sentimientos, solucionar sus problemas y pedir ayuda cuando la necesitan.

¿Qué harías tú si estuvieras en el lugar de Alicia? Claudia se calmó considerablemente cuando Alicia consiguió dar los siguientes pasos:

En primer lugar, Alicia escuchó los pensamientos y sentimientos de Claudia sin tratar de cambiarlos ni suprimirlos. No la aconsejó, consoló, criticó, interpretó ni aleccionó, sino que le transmitió mensajes empáticos, no encaminados a arreglar las cosas como: «Parece que estás muy enfadada porque voy a salir esta noche»; «Carlos no te gusta mucho, ¿verdad?»; Claudia se tranquilizó por la escucha serena y no reactiva de su madre y comenzó a expresar más abiertamente sus sentimientos de rabia, temor y descontento ocasionados por el divorcio de sus progenitores. Alicia sintió como si se hubiera quitado un peso de encima cuando aprendió a escuchar los problemas de su hija sin

tener que «hacer algo».

En segundo lugar, Alicia se dio cuenta de que era responsabilidad suya tomar sus propias decisiones acerca de quedar con Carlos —y en realidad acerca de todo— y de que dichas decisiones no dependían de la emotividad de su hija. Alicia hizo saber a su hija que a pesar de respetar sus sentimientos y tenerlos en cuenta, no tomaría sus decisiones en respuesta a sus arrebatos. Por ejemplo, le dijo: «Sé que estás pasándolo mal esta noche, pero Carlos y yo nos vamos al cine y después a cenar. Regresaré sobre las once y media, después de que te hayas dormido». Y cuando la niña respondió llorosa: «Le odio», Alicia replicó: «lo entiendo». Claudia, como todos los niños, se tranquilizó finalmente al saber que podía expresar plenamente sus pensamientos y sentimientos, y que su madre era lo suficientemente independiente y madura como para responsabilizarse de tomar decisiones libres y sopesadas, tanto para sí misma como para su hija. Con el patrón antiguo, Alicia hubiera cedido ante la presión de Claudia y luego la hubiera acusado de ser manipuladora («¡Esa niña siempre se sale con la suya!»).

En tercer lugar, Alicia se encargó de establecer claras normas de conducta y de ponerlas en práctica. Por ejemplo, tener una pataleta le parecía un comportamiento inaceptable. Si Claudia actuaba de ese modo, Alicia la cogía y la llevaba a su habitación, donde tenía que permanecer hasta que se calmara. Alicia también dejó claro a su hija que no podía seguir desdeñando a Carlos cada vez que este le dirigiera la palabra: «No tienes que hablar con Carlos si no quieres» le explicó Alicia «pero si te pregunta algo, *dile* que no quieres hablar de ello, en lugar de quedarte callada». Durante varias semanas Claudia contestaba a Carlos «No quiero hablar de ello» cada vez que este trataba de entablar conversación con ella. Alicia decidió tolerar este comportamiento. También observó que cuanto más pretendía que Claudia se relacionara con Carlos y él trataba de acercarse a la niña, más se distanciaba. Así pues, ambos retrocedieron un poco y le proporcionaron el espacio que necesitaba. Cuando la niña dejó de sentirse presionada para que le agradara Carlos o para acercarse a él, comenzó a estar más cómoda y relajada con él, y con el tiempo comenzó a mostrarse más receptiva.

Con los niños, al igual que con los adultos, el cambio se produce cuando dejamos de tratar de corregir a la otra persona y comenzamos a observar los patrones de la relación y a encontrar alternativas para nuestra propia conducta. Al agudizar nuestra capacidad de observación, es posible que nos resulte sencillo identificar algunos patrones («Me doy cuenta de que cuanto más pido a Claudia que me cuente lo que siente sobre el divorcio, más se cierra en sí misma. Pero cuando la dejo tranquila y comparto con ella serenamente algunas de mis propias reacciones, en ocasiones comienza a hablar de ello de manera espontánea»). Otros patrones que implican a *tres* personas clave resultan más difíciles de observar, como veremos en el siguiente capítulo.

8
UN ASUNTO DE TRES
Salir de los triángulos familiares

Hace poco fui a visitar a mis padres a Phoenix. El motivo del viaje fue que mi padre, que se enorgullece de haber llegado a los setenta y cinco sin haber tenido ni un resfriado, había sufrido repentinamente un infarto. Aunque la estancia fue maravillosa, de vuelta a casa sentí que me invadía un intenso sentimiento de ira hacia mis hijos. Durante los días siguientes, Matthew comenzó a despertarse con dolores de cabeza, Ben estaba cada vez más revoltoso y se peleaban todo el tiempo. Mis dos hijos se convirtieron en el blanco principal de mi irritación.

Cuando conté mi problema a mi amiga Kay Kent —una mujer de gran sensibilidad experta en temas familiares— comencé a relacionar la ira que sentía hacia mis hijos con la visita a casa de mis padres. Lo bien que lo había pasado con ellos era un recordatorio de la distancia geográfica que había entre nosotros y de lo mucho que iba a echarlos de menos cuando ya no estuvieran. En esta visita en concreto ya no pude seguir negando su edad. Mi padre se encontraba cansado, con menos fuerzas y le faltaba el aliento cada dos por tres, y aunque mi madre —una enérgica superviviente de tres cánceres y una operación reciente— parecía la misma de siempre, tomé conciencia plena de su condición de mortal.

Kay me sugirió que aplicara esta comprensión a las interacciones con mis hijos y mis padres, y así lo hice. Durante la cena pedí disculpas a toda mi familia por haber estado tan gruñona y expliqué a mis hijos que sentía una gran tristeza tras mi viaje a Phoenix porque los abuelos estaban envejeciendo, y el infarto del abuelo me recordaba que no estarían aquí para siempre y que alguno de ellos

podría fallecer próximamente. «Por eso he estado tan enfadada» alegué. También escribí una carta a mis padres contándoles lo mucho que había disfrutado con la visita y cómo, al volver a casa, me había dado cuenta de mi preocupación por el proceso de envejecimiento que atravesaban y de mi desaliento ante un futuro sin ellos.

Lo que siguió fue impresionante: mis hijos se relajaron considerablemente y se redujeron las peleas. También comenzaron a formularme preguntas acerca de la muerte y se interesaron por primera vez por los detalles del infarto del abuelo y del cáncer de la abuela. En lo que a mí se refiere, mi enojo se desvaneció y todo volvió a la normalidad.

La semana siguiente recibí una misiva en la que mi padre respondía escuetamente a mi gesto de apertura, sugiriéndome que no prestara tanta atención a los aspectos negativos de la vida. No obstante adjuntó en el mismo sobre dos extensas cartas en las que explicaba a cada niño cómo funciona el corazón y qué había ocurrido en su caso concreto. En la carta de Matthew concluía abordando directamente el tema de la muerte. Estas cartas, que eran objetivas y cercanas, marcaron el inicio de una correspondencia entre ambas generaciones.

Los problemas ocultos de una relación o contexto invariablemente alimentan los conflictos que tengamos en otras relaciones. Cuando somos conscientes de este proceso, podemos pedir disculpas a las personas que han sufrido sin merecerlo y retomar el rumbo: «Siento haberte hablado con brusquedad, pero he tenido un día terrible en el trabajo con mi supervisor»; «Estoy muy preocupada por mi salud y creo que por eso he estallado contigo»; «Llevo todo el día enfadada con todo el mundo y he recordado que hoy es el aniversario de la muerte de mi hermano». En ocasiones, sin embargo, no somos conscientes de que estamos desviando intensos sentimientos de ira de una persona a otra o de que la ansiedad subyacente generada por una situación está apareciendo en forma de rabia en otro lugar.

No solo desplazamos un *sentimiento* de una persona a otra, sino que además *reducimos la ansiedad que nos genera una relación centrándonos en una tercera persona a quien atraemos inconscientemente para disminuir la intensidad emocional del par*

inicial. Por ejemplo, si hubiera continuado dirigiendo mi ira hacia mis hijos por estar portándose mal (quienes como respuesta habrían empeorado su comportamiento), no me habría sentido tan ansiosa respecto al asunto del ciclo vital de mis padres y probablemente no habría podido identificar ni abordar el verdadero problema.

Este patrón es denominado un «triángulo», y puede adoptar diversas formas [30]. Cuando son pasajeros, los triángulos funcionan de manera automática e inconsciente en todos los contextos humanos, incluidos nuestra familia, nuestro entorno laboral y nuestros amigos. Pero los triángulos también pueden consolidarse rígidamente, obstaculizar el desarrollo de los individuos que los componen e impedir que detectemos las verdaderas fuentes de conflicto en nuestras relaciones. El siguiente ejemplo ilustra, en primer lugar, un triángulo benigno y transitorio y, en segundo lugar, uno problemático y afianzado.

Un triángulo en el ámbito hogareño

Judy es agente inmobiliario y Victor, su marido, trabaja como comercial en una compañía telefónica. El día al que nos referimos Victor tiene una reunión y telefonea a Judy para avisarla de que no llegará a casa hasta las siete. Judy se ha pasado toda la tarde con los niños y se encuentra tensa y cansada cuando llega la hora de cenar. Prepara la cena para los niños quienes, percibiendo su estado de ánimo, se portan peor que de costumbre, lo cual la carga todavía más. Limpia la cocina y mira el reloj esperando a que llegue Victor. A las siete y media Victor entra por la puerta.

—Siento llegar tarde —se disculpa—. Ha habido un accidente en la carretera y se ha formado un gran atasco.

Si bien se trata de una excusa razonable, Judy está furiosa; pero no a causa de sus *propias* necesidades, tal como ella lo experimenta, aunque no sea capaz de reconocerlo.

—¡Estoy fatal!, —se queja con mucha rabia—. Johnny y Mary (los niños) han estado esperándote durante todo el día. Ahora es casi la hora de acostarse; y estoy especialmente preocupada por Johnny; apenas has estado con él esta semana. Te ha echado de menos enormemente. ¡Es un hijo sin padre!

¿Qué está sucediendo aquí? Aunque la cuestión de la valoración

de Victor como padre podría ser un interesante tema de discusión, no se trata de eso. En este momento Judy está usando a los niños como desviación de un importante problema que existe entre ella y Victor, y puede que él tenga sus propios motivos para confabular con el cambio de rumbo.

Tal vez Judy sienta que no tiene derecho a estar enfadada por la tardanza de Victor. Al fin y al cabo la reunión era importante y el atasco no ha sido culpa suya. La creencia de que su ira no es racional, legítima o madura puede impedir que la exprese incluso a sí misma, o podría que se trate de un asunto cargado emocionalmente. La tardanza de Victor ha podido activar en Judy un resentimiento acumulado relativo a la implicación de Victor en la relación.

Si Judy y Victor tienen una relación flexible, exenta de niveles inmanejables de ansiedad, el triángulo será temporal y tendrá poca repercusión. Cuando ella se calme un poco, podrá compartir sus sentimientos con su marido, incluidos los referidos al difícil día que había vivido y a lo enfadada y frustrada que se sintió cuando él no regresó a las cinco para acompañarla y aliviarla. ¿Pero qué pasaría si Judy no se siente segura de hablar a Victor con sinceridad? ¿Qué pasaría si esta pareja se cuidara de identificar los conflictos subyacentes en su matrimonio?

Con el tiempo podría afianzarse un triángulo compuesto por Judy, Victor y uno de sus hijos. Tal vez Judy descargue su rabia con uno de sus hijos de forma sistemática, en lugar de con Victor, o quizá intensifique su relación con Mary o Johnny de una forma que contribuya a mantener la calma en el ámbito conyugal. Esto puede ocurrir de varias maneras: ella y Johnny podrían formar una relación demasiado estrecha que compensara el distanciamiento que existe entre ambos cónyuges y ayudara a mantener al padre en una posición externa en la familia; o podría quejarse a su hija de su marido, en lugar de restringir estos asuntos al ámbito de la pareja al que pertenecen; o uno de los niños podría convertirse en la principal preocupación, quizá mediante el desarrollo de un problema emocional o de conducta que apartara la atención de la insatisfacción que siente Judy en su matrimonio, y que tal vez posibilitara que ella y Victor experimenten un falso acercamiento como padres que intentan ayudar a un vástago problemático.

El tercer lado del triángulo no tiene por qué estar constituido por uno de los niños. Podría tratarse de la madre de Judy, una suegra o un amante de alguno de los cónyuges. Si bien los triángulos pueden adoptar un sinnúmero de formas, en todos los casos la intensidad entre Judy y una tercera persona estará alimentada por los problemas no resueltos de su matrimonio, al tiempo que estos irán volviéndose más complejos a medida que el triángulo se consolide. Naturalmente es posible que la rabia que siente Judy hacia su marido se incremente a causa de los problemas no resueltos con otras personas, como su madre o su padre.

Personas de ambos sexos y de todas las edades participan en múltiples triángulos que se entrelazan y pueden abarcar varias generaciones. Pero, como hemos visto, las mujeres solemos experimentar un miedo exagerado a crear problemas en una relación importante con un hombre. De este modo, es probable que evitemos el enfrentamiento directo y desviemos la ira a través de una relación con una persona menos poderosa, como un niño u otra mujer. ¿Cómo funcionaría esta clase de triángulo en el ámbito laboral?

Un triángulo en el trabajo

Melissa era una chica joven y brillante que fue nombrada directora de enfermería en una pequeña clínica privada dirigida casi exclusivamente por hombres. Resultó que se trataba de un puesto más bien simbólico que en realidad le proporcionaba escasa autoridad. Mes tras mes, Melissa acudía a reuniones donde se desdeñaban sus aportaciones y en las que fue sintiéndose cada vez más incapaz de influir en la política institucional relativa al área de enfermería.

La gratitud que experimentaba por hallarse entre «los pocos elegidos», el pavor que le producía su ira hacia la autoridad masculina y el temor inconsciente de que una mayor claridad personal pudiera conducirle a un enfrentamiento que le hiciera perder la aprobación de sus superiores, le impedían enfadarse y afrontar los problemas directamente. Así las cosas, Melissa acostumbraba a mostrarse deferente con los hombres que ocupaban puestos directivos y a protegerlos de las críticas de otras mujeres.

Quizá este comportamiento la había ayudado de alguna manera a obtener el puesto de directora.

Melissa comenzó a gestionar su ansiedad e ira subyacentes de un modo triangular. En primer lugar comenzó a supervisar a las enfermeras atentamente y a intervenir al menor indicio de problemas. Con el tiempo se volvió cada vez más reactiva con una enfermera en particular: Suzanne, quien se convirtió en el tercer lado del triángulo. Suzanne era una chica joven, franca y muy capaz, que no era especialmente celosa del cumplimiento de las reglas ni de las fechas límite de entrega de la documentación y que expresaba con facilidad esa ira hacia la autoridad masculina que Melissa no podía exteriorizar. Melissa reaccionaba desproporcionadamente ante cualquier descuido que tuviera esta enfermera o ante el incumplimiento del plazo de entrega de los documentos, y comenzó a considerarla como «un problema especial» que debía vigilarse. Por ejemplo, escribió largas notas a otra de las supervisoras de Suzanne quejándose de su demora en lugar de hablar directamente con la interesada. Cuando se disparó la ansiedad de Suzanne, esta empeoró las cosas sin darse cuenta tratando de ganar aliadas entre sus compañeras para criticar a Melissa. Las tensiones entre las dos mujeres siguieron creciendo. El retraso de Suzanne con el papeleo se convirtió en un problema realmente serio y, al cabo de seis meses, Melissa la despidió con el beneplácito de sus superiores.

Melissa y Suzanne estaban implicadas en un triángulo que tenía su origen en los niveles más altos de la organización. La relación entre Melissa y la autoridad masculina podía permanecer en calma y sin conflictos porque la ira subyacente estaba expresándose en un nivel inferior de la jerarquía, en este caso a costa de Suzanne. Melissa no dio ningún paso para empoderar a las enfermeras dentro de la organización, y este era el tema candente no hablado ni reconocido con sus superiores.

Así pues, ¿era Melissa la *causa* del problema? ¿Comenzó con ella? Desde luego que no. Si Melissa hubiera trabajado en una institución donde las mujeres tuvieran poder real y donde ocupar un puesto directivo siendo mujer no hubiera sido una excepción a la norma, su comportamiento habría sido bien diferente. De hecho, diversos estudios han revelado que las mujeres que tienen puestos

de poder en entornos mayoritariamente masculinos no son capaces de definir su individualidad claramente ni de reconocer satisfactoriamente problemas típicamente femeninos hasta que no se alcanza un cierto equilibrio entre el número de hombres y de mujeres[31]. No puede culparse a nadie de que Suzanne acabara siendo el chivo expiatorio ni tampoco puede decirse que fuera una víctima indefensa de las circunstancias sin influir en su destino.

En el mejor de los mundos podríamos imaginar relaciones individuales e independientes con nuestros amigos, compañeros de trabajo y familiares que *no* se vean excesivamente afectadas por otras relaciones. Por ejemplo, la relación que tuviéramos por separado con nuestra madre y con nuestro padre dejaría de estar tan determinada por el hecho de que ambos estuvieran en discordia. Estaríamos fuera de los conflictos de los demás y evitaríamos que otras personas se entrometieran en los nuestros. Si estuviéramos enfadadas con Sue, hablaríamos con ella sobre el tema y no nos quejaríamos de Sue a Sally. No desplazaríamos ni la ira ni la intensidad de una relación a otra. Esto sería lo ideal. Sin embargo, tan solo logramos hacerlo en parte. Los triángulos están presentes en todos los sistemas humanos. Cuando la ansiedad entre dos personas aumenta o comienzan a surgir los conflictos, se atrae de forma automática e inconsciente a una tercera persona. Todos participamos de numerosos triángulos entrelazados de los que ni siquiera somos conscientes. Aunque muchos de ellos no son especialmente problemáticos, algunos sí podrían serlo. ¿Cómo podemos salir de algo de lo que no hemos tomado conciencia?

La comprensión de los triángulos requiere que no perdamos de vista dos cosas: primero: ¿qué problemas que no han sido resueltos ni afrontados con personas importantes para nosotras (a menudo alguien de una generación anterior) están expresándose en nuestras relaciones actuales? Sentirnos furiosas con alguien cercano puede señalar que cargamos con fuertes emociones que no reconocemos procedentes de otra relación significativa para nosotras. Segundo: ¿qué papel representamos en el mantenimiento de patrones triangulares que nos impiden seguir avanzando? Para averiguarlo hemos de emprender la compleja tarea de observar nuestros patrones relacionales de tres participantes. Examinemos un triángulo clave en una familia en la que la ira y la ansiedad

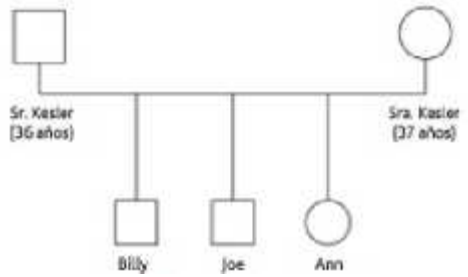
campaban a sus anchas.

UN TRIÁNGULO GENERACIONAL EN ACCIÓN: LA FAMILIA KESLER [32]

«Estoy aquí porque estoy preocupada por mi hijo Billy» explicó la Sra. Kesler, quien había llamado a la Fundación Menninger con objeto de pedir ayuda para su hijo mayor y aliviar un poco sus propios sentimientos crónicos de ira y estrés. «Siempre ha sido un niño bastante bueno, pero desde este año que ha pasado a tercer grado ha empezado a tener problemas en el colegio. Él y su padre se han enfadado por ese tema y su relación está deteriorándose. He hecho todo lo que he podido para cambiar la situación entre ellos y he intentado que Billy sea más responsable en el colegio, pero no ha servido de nada. Estoy enfadada con Billy y también con John, mi marido, por tratar de solucionar el problema mediante el castigo. He tratado de que John me acompañara hoy pero no está interesado. Piensa que los terapeutas son unos charlatanes y que todo esto no son más que bobadas».

La visión del problema de la Sra. Kesler quedó clara durante los primeros minutos de nuestra primera cita. El «problema» de la familia eran Billy y el padre de Billy, pero si le hubiéramos preguntado al Sr. Kesler, el «problema» bien podría haber sido Billy y la madre de Billy. Es esperable, predecible y bastante normal que los miembros de la familia definan un problema de este modo. Cuando nos enojamos, tendemos a considerar que el problema es causado por *personas* en lugar de por *patrones*.

Abajo se muestra un diagrama del núcleo principal de la familia Kesler. Los cuadrados representan figuras masculinas y los círculos, femeninas. La línea horizontal que conecta un cuadrado con un círculo indica un matrimonio. Los niños se simbolizan con líneas verticales que parten de la línea del matrimonio en orden cronológico empezando con el mayor a la izquierda. Podemos ver que Billy, de ocho años, es el primogénito, y que tiene otros dos hermanos: Joe de seis años y Ann de cuatro.



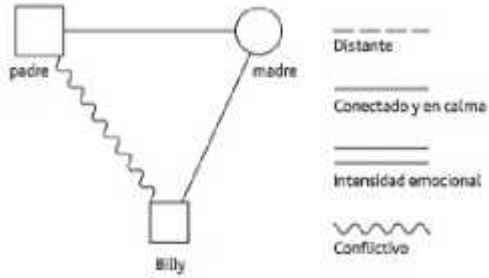
(6 años) (6 años) (4 años).

¿Quién hace qué… respondiendo a quién… y después qué?

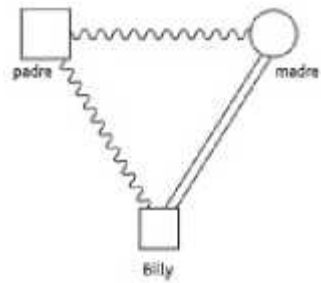
¿Cuál es el patrón de interacción de la familia Kesler que ha desencadenado el problema escolar de Billy? Todos nosotros —individuos y familias— reaccionamos frente al estrés de forma predecible. Si la Sra. Kesler pretende utilizar su ira como una guía que la ayude a cambiar su posición dentro de su familia, la primera tarea consistirá en observar los patrones habituales que ocasionan «estancamiento». Cuando le pregunté acerca de detalles específicos, me describió una secuencia de acontecimientos que habían tenido lugar la tarde anterior.

Billy había estado viendo la televisión en lugar de acabar los problemas de matemáticas, como habían acordado previamente. El padre se dio cuenta y lo reprendió por actuar «irresponsablemente» y «no cumplir con lo pactado». Billy contestó con evasivas («Los haré cuando se termine este programa») y su padre se enfureció todavía más. La madre, que estaba fregando los platos y escuchándolo todo, gritó desde la cocina: «¡John, no hay razón para que seas tan duro con el niño! El programa se acaba en quince minutos». El padre le replicó: «¡No te metas en esto! ¡Si no hubieras malcriado a Billy, esta situación no habría llegado tan lejos!». Ambos progenitores continuaron discutiendo y Billy se retiró a su habitación y se tendió sobre la cama. Después el padre se distanció de la madre, esta lo persiguió sin éxito y finalmente ella también se retrajo.

Antes de que la Sra. Kesler interviniera, el triángulo consistía en dos lados en calma y un lado conflictivo entre padre e hijo:



Cuando la Sra. Kesler intervino en el papel de salvadora de Billy, se convirtió en el blanco de la crítica de su marido y el triángulo se modificó:



Escenario 1

Este triángulo no tendría que ser necesariamente problemático si el patrón fuera transitorio y flexible. Supongamos, por ejemplo, que algo más tarde ocurriera lo siguiente: después de que Billy se acostara sus padres hablaron acerca de sus diferentes puntos de vista sobre el problema de su hijo mayor. Aun cuando admitieron tener opiniones distintas acerca del significado de la conducta de su hijo, consiguieron llegar a un acuerdo válido para ambos sobre cómo tratar a Billy.

A continuación el Sr. Kesler confesó a su mujer que estaba disgustado por un asunto del trabajo y tal vez por esa razón había reaccionado así con el niño. Por su parte, la Sra. Kesler comentó que quizá era especialmente sensible a que criticara a Billy porque su propio padre siempre estaba peleando con su hijo mayor (también el primogénito, como Billy) y había sido una situación muy estresante para ella. Después, apartaron el tema de Billy y

siguieron hablando de otros asuntos de su vida personal o laboral, o bien de su propia relación.

Escenario 2

Pero la familia Kesler no se caracterizaba precisamente por tal flexibilidad: la Sra. Kesler estaba describiendo un patrón repetitivo que se movía en ciclos de creciente velocidad e intensidad. En momentos de tensión ocurría lo siguiente: el padre se quedaba atrapado en una postura *inculpatoria* hacia Billy y se alteraba al menor signo de mala conducta o irresponsabilidad por parte de su hijo («¡Vas a tener graves problemas si no cambias!»).

La madre se quedaba atrapada en la postura de *salvadora* de Billy y una actitud *inculpatoria* hacia su marido («John, ese niño necesita un poco de amor y comprensión de tu parte, ¡no mano dura!»). A veces desempeñaba un papel de *mediadora* o *reparadora*, y aconsejaba a su marido y a su hijo sobre cómo relacionarse mejor entre ellos y consigo mismos.

Billy estaba atrapado en una posición de *infrafuncionamiento* dentro de la familia. Ya lo habían etiquetado en casa como el «hijo problemático» y su rendimiento escolar se había convertido en la principal causa de preocupación de sus padres.

Por último, aunque igualmente importante, el matrimonio Kesler estaba estancado en un círculo vicioso de enfrentamiento sobre cómo criar a los hijos, en el que él defendía «la ley y el orden» y ella «el amor y la comprensión». La intensidad emocional de sus peleas desviaba la atención de otros asuntos importantes del matrimonio y sus vidas personales, que quedaban ocultos.

¿Y AHORA QUÉ, SRA. KESLER?

Durante las semanas siguientes, la Sra. Kesler aprendió a observar su propia ira, así como los patrones de interacción existentes en su familia en torno a la conducta problemática de Billy. Ahora podía identificar más claramente su característico estilo de manejar el estrés. Se dio cuenta de que representaba el papel de salvadora de Billy, mantenía una postura inculpatoria hacia su marido y, en ocasiones, hacía de mediadora entre padre e hijo.

La Sra. Kesler también tomó conciencia de que su participación en ese antiguo patrón no era eficaz: cada vez que intentaba defender a Bily, su marido lo interpretaba como que estaba poniéndose del lado del niño y desviaba sus críticas hacia ella. Pues bien, ahora estaba preparada para pensar en otras alternativas de actuación.

Quitarse de en medio

Cuando perseveramos en nuestros infructuosos esfuerzos para intervenir en otra relación formamos parte de un triángulo. *La tarea más difícil que tenía por delante la Sra. Kesler era dejar que su marido y su hijo se las arreglaran solos y gestionaran su relación sin ella.* He aquí lo que hizo.

Primero se disculpó ante su marido por interferir en su relación con Billy. Admitió que podía haber empeorado las cosas al pensar que tenía respuestas o recomendaciones para mejorar la relación entre ambos. Se mostró empática con la preocupación que su marido sentía por el niño y alabó su implicación y sus esfuerzos por convertir a su hijo en una persona responsable. Finalmente expresó su confianza en que él y Billy podrían solucionar cualquier problema que tuvieran.

A su hijo le dijo: «Billy, me doy cuenta de que me he agotado interviniendo rápidamente y representando el papel de la Cruz Roja cuando discutes con tu padre. Eres un niño inteligente y sabes qué cosas le sacan de quicio. Estoy segura de que ambos seréis capaces de resolver vuestras diferencias y, de ahora en adelante, lo dejo en tus manos».

Después, la Sra. Kesler hizo lo que pudo para *permanecer serena y mantenerse al margen* de los contraataques. Como era de esperar, los otros miembros de la familia intentaron llevar las cosas más lejos para reinstaurar el antiguo patrón. El padre llegó a sacarle el cinturón a Billy, cuando antes se limitaba a increpar a su hijo. Billy corrió hacia su madre llorando y quejándose de la crueldad de su padre. Incluso los niños pequeños entraron en escena. («¡Mamá! ¡Papá ha ido a por Billy otra vez!»). Billy la ponía a prueba con situaciones como la siguiente:

Billy: Papá dice que no puedo jugar al béisbol mañana por la noche ¡y soy el *cátcher*! ¿No puedes convencerlo para que me deje?

Madre: Es un asunto entre tú y papá, Billy, habla con él si te sientes molesto.

Billy: (*llorando*). ¡Pero él no me escucha!

Madre: Billy, es un asunto que tenéis que arreglar vosotros. Sois inteligentes. Trata de solucionarlo lo mejor que puedas.

Billy: ¡Papá no es justo! ¡*Tú* no dejarías que me perdiera el partido!

Madre: Nuestros criterios no coinciden a veces, pero así lo ha decidido papá y de él depende si vas o no al partido. Es un asunto entre tú y papá.

Aunque Billy trató de que su madre volviera a ponerse en medio, la nueva actitud de esta lo tranquilizó enormemente. De algún modo, Billy estaba probando de manera inconsciente si de verdad tenía el «permiso» de su madre para entablar una relación separada con su padre, o si su madre necesitaba su lealtad para mantener una alianza sutil contra un padre etiquetado como «injusto» o «incapaz». Con la nueva conducta, la Sra. Kesler hacía saber a Billy que no necesitaba mantener el antiguo triángulo en el que el padre quedaba excluido. Billy podía arreglar las cosas con su padre sin tener que preocuparse tanto por su madre.

Pero mantenerse firme no fue precisamente coser y cantar. «Me tenso muchísimo cuando John y Billy se enfrentan» me explicó la Sra. Kesler. «Cuando escucho a John regañar al niño, empiezo a sentirme mal y a punto de explotar. A veces me refugio en el baño o me voy a dar un paseo». La Sra. Kesler consiguió distanciarse cuando lo necesitaba sin criticar a su marido. También le explicó sosegadamente y sin reproches lo siguiente: «Cuando tú y Billy os enzarzáis, a veces reacciono sintiéndome mal e incómoda. No estoy segura de a qué se debe, pero cuando empiezo a sentirme así salgo de la habitación o me voy a dar un paseo para relajarme»; esto es, dejó claro a su marido que se responsabilizaba de sus sentimientos y reacciones y no estaba acusándolo de «causarle» su malestar. Durante todo el proceso, la Sra. Kesler se mostró confiada en que su

marido y su hijo eran capaces de hacerse cargo de su relación sin su ayuda.

¿Pero qué pasaría si la Sra. Kesler creyera que su marido podría maltratar físicamente a su hijo? Es obvio que debería adoptar una postura firme contra la violencia y proteger a Billy todo lo posible, incluso si eso significara llamar a la policía. No obstante, es menos probable que se dé algún episodio de violencia si consigue transmitir sus temores sin reinstaurar el antiguo triángulo, ya que *los triángulos incrementan en gran medida la probabilidad de una intensificación de la agresividad*. Por ejemplo, podría comentar a su marido (si puede ser en un momento de relativa calma): «Necesito decirte que tengo miedo de que las cosas se pongan tan feas entre tú y Billy que el niño acabe sufriendo algún daño físico. Aunque sé que no puedo resolver vuestro problema, no soporto la violencia. Si ocurre algo, haré lo que sea necesario para separaros».

A Billy podría explicarle algo parecido: «Sé que a la larga tú y tu padre tendréis que solucionar vuestros problemas. Pero como le dije ayer a papá, intervendré si veo que los ánimos se caldean tanto que alguien pueda resultar lesionado». Adoptar una actitud responsable con cada uno *no* implica recaer en el antiguo patrón.

¿Qué pasó en la familia Kesler cuando la madre salió del triángulo? El Sr. Kesler se volvió menos reactivo ante los problemas y provocaciones de Billy, y comenzó a actuar con menor prontitud e intensidad. Por su parte, Billy empezó a responsabilizarse más de su propia conducta, y sus problemas escolares prácticamente desaparecieron. La relación entre padre e hijo mejoró mucho. ¿Quiere decir esto que la familia Kesler vivió feliz para siempre?

No exactamente. Primero, la madre y Billy comenzaron a tener un conflicto abierto en *su* relación. Además, surgieron problemas conyugales relativos a la intimidad y el distanciamiento, y el Sr. Kesler se deprimió y me pidió una cita a pesar de su rechazo a la psicoterapia.

¿Por qué sucedió esto? Los triángulos sirven para tapar problemas que nos generan ansiedad y esta es la razón por la que todos participamos en ellos. Cuando un triángulo se deshace y comenzamos a tener una relación independiente con cada miembro de la familia —sin la interferencia de una tercera persona— emergen los problemas ocultos. A pesar de la dificultad que entraña

desde una perspectiva emocional, esto nos brinda la oportunidad de dejar de centrarnos en los otros y examinarnos con mayor atención a nosotras mismas.

MIRAR
ATRÁS: NUESTRA PRIMERA FAMILIA

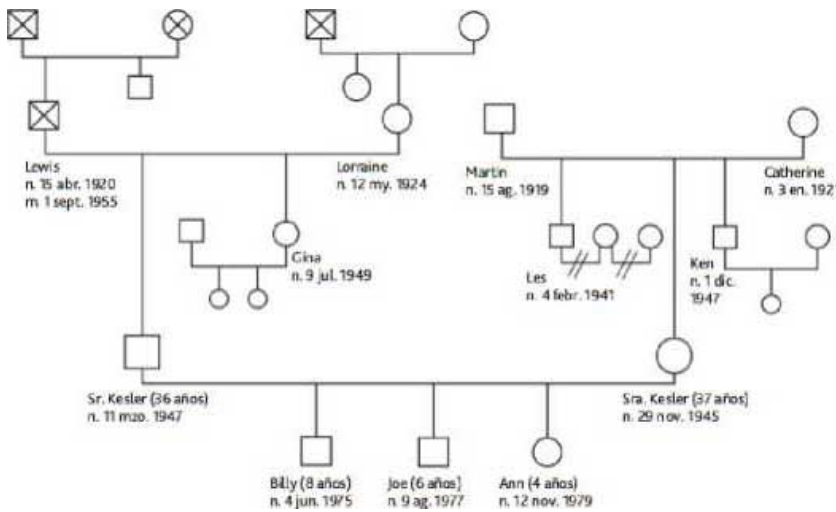
Cuando las cosas se estabilizaron con Billy, el siguiente paso que debieron dar sus padres fue dirigir la atención a sus familias de origen y recopilar información sobre su pasado. Cuando un niño o cónyuge está infrafuncionando y se ha convertido en el blanco principal de nuestra ira o preocupación, resulta útil echar un vistazo a un panorama familiar más amplio.

Ampliar el enfoque nos ayudará a arrojar luz sobre varios interrogantes: ¿por qué Billy se convirtió en el «niño problemático» de la familia, en lugar de alguno de sus hermanos pequeños? ¿Por qué las interacciones familiares se caldearon repentinamente cuando Billy pasó a tercer grado? ¿Por qué el Sr. Kesler se mostraba tan reactivo frente a la cuestión de la «responsabilidad» de su hijo? ¿Por qué la Sra. Kesler era tan reactiva hacia el enfrentamiento entre su marido y su hijo? ¿Por qué el Sr. Kesler se deprimió después de que él y Billy resolvieran sus conflictos? Y Lo más importante: ¿qué pueden hacer la señora y el señor Kesler para asegurarse de que ningún miembro de la familia infrafuncione seriamente o se convierta en un «problema» como en el caso de Billy?

Echemos un vistazo a un diagrama más extenso de la familia Kesler para obtener algún otro dato. Si te interesara explorar este tema en profundidad, podrías dibujar un diagrama de tu propia familia, abarcando, si puedes, al menos tres generaciones[33]. El diagrama de la familia Kesler que se muestra en la siguiente página aparece incompleto a fin de mantenerlo despejado y poner de relieve ciertos puntos. Un diagrama familiar completo incluiría las fechas de nacimiento y muerte, las enfermedades graves, los matrimonios, los divorcios y el nivel de estudios de cada miembro de la familia, retrocediendo en el tiempo tanto como sea posible. Una X en un círculo o cuadrado indica que la persona ha fallecido. Dos líneas diagonales que atraviesan un matrimonio señalan un

divorcio. ¿Qué nos muestra este diagrama familiar? Si nos fijamos en el lado correspondiente al padre, observamos que tiene una hermana pequeña llamada Gina, que está casada y tiene dos hijas. Con una sencilla operación aritmética, descubriremos que Lewis, el padre del Sr. Kesler, era un hijo primogénito que murió a los treinta y cinco años, cuando el Sr. Kesler contaba con ocho años de edad. Por su parte, Lorraine, la madre del Sr. Kesler, es la pequeña de dos hermanas y no volvió a casarse tras el fallecimiento de su esposo.

Si nos centramos en la familia de la madre, vemos que esta ocupa una posición intermedia entre sus hermanos. Les, el mayor, se ha divorciado dos veces y Ken, el pequeño, está casado y tiene una hija. La Sra. Kesler me contó que Les era la «oveja negra» de la familia. En sus propias palabras «Les es un alcohólico que siempre está metiendo la pata en los negocios y el matrimonio». Martin y Catherine, los padres de la Sra. Kesler, oscilan entre distanciarse emocionalmente de Les y ayudarle económicamente. La Sra. Kesler no tiene relación con su hermano y solo coincide con él en reuniones familiares cada pocos años.



Examinemos primero el lado del padre para relacionar los patrones del pasado con los del presente.

Llorar a un padre

Cuando reuní los anteriores datos durante mi primera cita con la Sra. Kesler entendí el motivo por el que la relación entre Billy y su padre se había vuelto tensa y conflictiva cuando el niño cumplió ocho años y empezó tercer grado: Billy tiene ahora la misma edad que tenía el Sr. Kesler cuando perdió a su padre. Además, el Sr. Kesler tiene ahora treinta y seis años y acaba de pasar la edad en la que este falleció. Es previsible que el Sr. Kesler sufriera una «reacción de aniversario» en ese momento y experimentara una reactivación de emociones ocultas relacionadas con la pérdida de su padre.

Cuando llegó la fecha del aniversario, el Sr. Kesler no rememoró la muerte de su padre ni experimentó conscientemente los sentimientos asociados de ira, ansiedad y pérdida. En lugar de eso, como es típico, centró su energía emocional en una tercera persona —Billy— y se volvió sumamente reactivo ante el menor indicio de problemas en su hijo. *Es la intensidad de nuestras reacciones hacia el problema de otra persona la que asegura tanto el incremento como la continuidad de dicho problema*. La falta de cooperación de Billy aumentó en proporción directa a la reactividad emocional de su padre (y a la de su madre hacia su padre) y puso en marcha una danza circular.

¿Por qué el Sr. Kesler se centró en su hijo para desahogar su ansiedad? Aun cuando se trata de una fórmula habitual con la que las madres manejamos la intensidad emocional y el estrés —promovida por los condicionamientos sociales y la educación— los hombres no son inmunes a este triángulo. También podrían haber surgido otros patrones triangulares. El Sr. Kesler, por ejemplo, podría haber tenido una aventura o haber dejado a su mujer coincidiendo con esta reacción de aniversario; igualmente podría haberse distanciado de la Sra. Kesler, y haberse concentrado cada vez más en el trabajo, que es un patrón masculino de gestión de la ansiedad típico; asimismo, podría haber comenzado a infrafuncionar y a desarrollar un nuevo problema físico o emocional; o podría haber empezado a criticar constantemente a su mujer y no haberla tomado con ninguno de sus hijos. Todos gestionamos el estrés por medio de una o varias de las anteriores opciones, aunque lo mejor es hacerlo de diversas formas. Si centrarse en un «hijo problemático» es la única forma de reducir el

estrés en una familia, el resultado será un niño conflictivo; o si únicamente se recurre a las peleas conyugales, el resultado será un matrimonio turbulento.

¿Por qué Billy?

Padre e hijo son primogénitos. De este modo, es más probable que el padre se identifique con Billy que con sus otros hijos, que confunda a Billy consigo mismo inconscientemente y que tenga reacciones más vehementes ante los puntos fuertes y débiles que perciba en su hijo mayor. Es previsible que esta será la relación más problemática o intensa para el Sr. Kesler y que tal intensidad aumentará en situaciones de estrés. El hecho de que también el padre del Sr. Kesler fuera primogénito magnifica la carga emocional de su relación con Billy. El orden de nacimiento es un factor fundamental a la hora de determinar cómo nos perciben y etiquetan nuestros padres y cómo nosotros hacemos lo mismo con nuestros propios hijos.

«¡Sé responsable, hijo!»

Nada afectó más al Sr. Kesler que ver a Billy comportarse de un modo poco competente y responsable. ¿Por qué?

El diagrama familiar nos ofrece buenas pistas. El Sr. Kersler perdió a su padre cuando contaba ocho años de edad y se quedó al cuidado de su madre, Lorraine, que era la pequeña de dos hermanas. ¿Qué sabemos de las típicas características de quienes ocupan esta posición entre hermanos? Como madres no suelen sentirse cómodas haciéndose cargo de las situaciones, asumiendo una posición de autoridad y tomando la iniciativa. Así pues, en su papel de primogénito (e *hijo*), tal vez el Sr. Kesler desarrolló *sus* típicas características de «responsabilidad» y «liderazgo» a una edad muy temprana, quizá tratando de ocupar el hueco que había dejado su padre y echar una mano a su madre.

Cuando conocí al Sr. Kesler se confirmaron mis suposiciones. Había ejercido de «hombrecito» desde muy joven y su necesidad de ser un niño que pudiera despreocuparse y dejarse cuidar quedó sepultada bajo una vida de sobrefuncionamiento y preocupación

por otros miembros de su familia. Reaccionaba ante el mínimo indicio de irresponsabilidad de Billy, porque él fue *tan* responsable de niño que en realidad no había tenido infancia. Más tarde me confesó lo siguiente: «Creo que me saca tanto de quicio ver a Billy hacer el tonto para divertirse, porque me da un poco de envidia. Tras la muerte de mi padre dejé de ser un niño y me convertí en un guerrero mucho antes de estar preparado. Mi problema es que me siento *demasiado* responsable de las cosas».

«Tengo un problema»

Al cabo de un tiempo, durante una semana en la que el Sr. Kesler se notó especialmente reactivo y enfadado como reacción a la actitud despreocupada de Billy hacia sus obligaciones escolares, sentó a Billy en las rodillas y le dijo lo siguiente:

—Billy, esta semana he estado disgustado y malhumorado por tu actitud descuidada en el colegio; sé que he estado muy encima de ti. ¿Sabes, Billy? Creo que he detectado mi problema. Cuando tenía ocho años se murió mi papá y me quedé huérfano; me sentía enfadado, triste y asustado. Y ahora que tú tienes ocho años, como yo en aquella época, están regresando gran parte de esos sentimientos antiguos. Y a veces mi forma de gestionarlos es atosigarte y pelearme contigo para no sentirme tan apenado por mi padre.

Billy lo miró con ojos como platos. Después se quejó:

—¡Pero eso no es justo!, ¡no tiene sentido!

El Sr. Kesler replicó:

—Tienes razón, Billy. A veces los papás hacemos cosas que no tienen mucho sentido. Te debo una disculpa. Es mi tarea trabajar con esos sentimientos antiguos relacionados con la muerte de mi padre; la tuya es decidir la clase de estudiante que vas a ser en el colegio. Yo voy a hacer todo lo posible por cumplir *mi* tarea y tratar de mantenerme al margen de la *tuya*. Aunque no lo consiga todo el tiempo, trabajaré en ello.

—¿Entonces puedo jugar con mis amigos y no hacer los deberes?, —preguntó Billy con una mezcla de ansiedad y regocijo.

—¡Ni en broma!, —exclamó el Sr. Kesler, asestándole un simulado puñetazo en el brazo—. Ya conoces las reglas,

muchachito, y está en tus manos seguirlas. Pero vas a tener que decidir qué clase de estudiante serás en el colegio y es una decisión que yo no puedo tomar por ti, aunque puede que a veces lo intente.

Billy permaneció callado, pero al cabo de varias semanas comenzó a formular todo tipo de preguntas sobre su abuelo Lewis.

Eliminar la carga emocional de la relación con Billy no implicó una actitud permisiva e indiferente. El estilo del Sr. Kesler consistía en establecer normas bastante estrictas con relación al mal comportamiento. El grado de rigurosidad o tolerancia varía de una familia a otra y no constituye en sí ningún problema. Lo importante es que el Sr. Kesler aplique sus reglas sin implicarse emocionalmente ni culpabilizar a Billy, y que deje claro a su hijo que él también está ocupándose de sus propios problemas. También es fundamental que cada padre apoye, en lugar de socavar, las normas fijadas por el otro, incluso si no están siempre de acuerdo.

La mayoría de nosotras no pensaría en compartir con nuestros hijos intimidades sobre nuestros conflictos personales, como hizo el Sr. Kelser, o como hice yo misma, tras visitar a mis padres en Phoenix. No obstante, hay pocos métodos más efectivos de interrumpir un patrón circular. Maximizamos las posibilidades de crecimiento para todos los miembros de la familia cuando dejamos de centrar nuestra principal energía de preocupación e ira en el individuo que infrafunciona y comenzamos a compartir el conflicto que nos supone la situación. Lo anterior implica cambiar de una actitud que presupone: «tienes un problema» a otra que confiesa: «tengo un problema». Con el tiempo, tras hacer el trabajo de pasar el duelo por su padre y modificar su actitud de sobrefuncionamiento con su madre y su hermana, el Sr. Kesler pudo seguir avanzando en este sentido.

¿Y qué pasa con la Sra. Kesler? ¿Qué podemos predecir acerca de su relación con Billy a partir de lo que observamos en su lado del diagrama familiar?

Un hermano «oveja negra»

Billy ocupa el mismo puesto entre sus hermanos que Les, el hermano de la Sra. Kesler considerado la «oveja negra» de la familia, que ha efectuado innumerables «movimientos erróneos» en

los ámbitos laboral y amoroso. En este triángulo clave, Les desempeña el papel del miembro de la familia excluido que infrafunciona. Mientras que sus padres han adoptado una postura inculpatoria hacia él, su hermana, la Sra. Kesler, rompe con él y representa un papel «reparador» de cara a sus padres. En los momentos de calma chismorrea con otros miembros de la familia acerca de Les y sus problemas y, cuando las tensiones aumentan, aconseja a sus padres acerca de cómo tratarlo y luego se enoja porque no le hacen caso.

Así como el distanciamiento emocional entre la Sra. Kesler y su hermano mantiene los niveles de ansiedad bajos en *esa* relación, estos se reactivan en su relación con su hijo Billy, en parte, por ser el primogénito al igual que Les, y en parte porque algunas de sus características físicas y psicológicas le recuerdan a su hermano mayor. A menudo la intensidad que subyace en una ruptura no se reactiva hasta que no llega la fecha de un aniversario; por ejemplo, cuando Billy cumpla doce años, la edad en la que Les comenzó a tener problemas, o bien veintitrés, la edad que tenía Les cuando la Sra. Kesler cortó con él. En la familia Kesler las tensiones entre la madre y Billy comenzaron a aflorar cuando ella se quitó de en medio de la relación entre su marido y su hijo, y las aguas se calmaron en ese ámbito.

Hasta cierto punto, todos tendemos a confundir a nuestros hijos tanto con nosotros mismos como con otros miembros de la familia. Proyectamos en ellos quiénes somos y nuestros deseos, temores y necesidades inconscientes. Este proceso de proyección se magnifica por los asuntos no resueltos con nuestros padres y hermanos. Si la madre no lleva a cabo cambios en su familia de origen, tal vez sus proyecciones relativas a los miembros de su familia actual sean especialmente intensas. Quizá, por ejemplo, anime a Billy a ser la estrella de la familia, un niño particularmente bueno que no muestre ninguno de los atributos de oveja negra que ve en su hermano o teme en sí misma; o puede que le inquiete mucho que Billy se convierta en un niño problemático e irresponsable como Les y, sin darse cuenta, promueva este comportamiento por estar tan pendiente de ello. Billy podría percibir que su madre necesita que él sea de una cierta manera y optar por adaptarse a las necesidades maternas, o bien rebelarse contra ellas. En ambos casos, tanto la

Sra. Kesler como Billy verán mermada su capacidad de afrontar directamente el reto de su propio desarrollo personal.

Al igual que su marido, la Sra. Kesler tenía «deberes» con su familia de origen.

Con el tiempo, la Sra. Kesler reunió más información sobre las familias de sus progenitores, lo cual le proporcionó una mayor comprensión y objetividad acerca del motivo por el que había más probabilidades de que Les (y no ella) infrafuncionara y representara el papel de hijo descarriado. Aprendió a observar los patrones y triángulos de su familia de origen, tal como había hecho en su núcleo familiar actual y dio pasos para quitarse de en medio en la relación entre Les y sus padres. Hizo esto manteniendo un contacto individual con todas las partes sin aconsejar, tomar partido ni comentar con sus padres los problemas de su hermano. Para ello, tenía que acercarse a este y, poco a poco, comenzó a compartir con él más detalles de su propia vida e incluso de los ámbitos donde ella misma infrafuncionaba. Finalmente, consiguió dejar de estar tan centrada en las conductas de su marido y su hijo y mostrarse menos reactiva; asimismo, dejó de sentirse dominada por la ira y la inquietud en estas relaciones importantes.

Lo que aprendieron el señor y la señora Kesler es que los niños muestran una capacidad extraordinaria de gestionar sus problemas cuando comenzamos a afrontar los nuestros. El trabajo que ambos hicieron con su familia fue inmensamente valioso para Billy y sus hermanos, ya que los niños son los portadores de todo aquello que ha quedado sin resolver en las generaciones pasadas. Aun cuando hablar acerca de que el Sr. Kesler había perdido a su padre y la Sra. Kesler había cortado la relación con su hermano mayor podría parecer una desviación del tema de la ira femenina, lo cierto es que *todas nosotras somos susceptibles de tener intensas e inútiles reacciones de ira si no gestionamos abierta y directamente los problemas emocionales que arrastremos de nuestra primera familia, especialmente las pérdidas y las rupturas*. Si no observamos y comprendemos cómo funcionan los triángulos de los que formamos parte, la ira puede mantenernos atrapadas en el pasado, en lugar de servirnos como incentivo y guía en la creación de patrones relaciónales más productivos para el futuro **[34]**.

Echemos un vistazo a un triángulo familiar más simple para

repasar los principales puntos que hemos aprendido acerca de la observación y modificación de los patrones relacionales entre tres personas.

¿POR QUÉ NO PUEDE CASARSE CON UNA AGRADABLE CHICA JUDÍA?

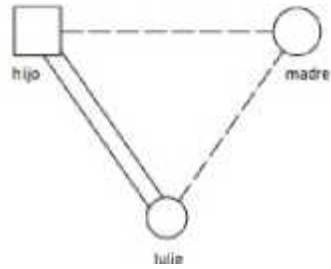
Jerry, el hijo de Sarah, cumplía treinta y cuatro años el mismo día que ella se presentó en mi oficina. «Mi hijo Jerry lleva saliendo tres años con una mujer que no es judía» explicó Sarah. «Esta chica —se llama Julie— no es buena para él y encima tiene terribles problemas personales. Mi marido y yo sabemos que será desgraciado si se casa con ella, pero mi hijo no atiende a razones». Si bien Sarah me contó que estaba muy *preocupada* por Jerry, era evidente que también estaba sumamente *enfadada*. De hecho, una atmósfera de tensión e ira crónicas impregnaba la relación.

Según descubrí, Jerry era el pequeño de dos hermanos y seguía viviendo con sus padres. Aunque se había licenciado con honores en la universidad, había cambiado de trabajo en múltiples ocasiones desde entonces y su falta de dirección era una fuente de preocupación para sus padres. Por entonces, Jerry ocupaba una posición de infrafuncionamiento en su familia.

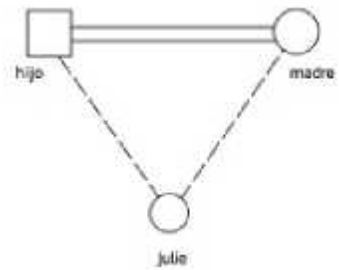
A estas alturas, la historia de Sarah nos resultará bastante familiar: se esfuerza cada vez más por cambiar a su hijo, a pesar de que tal empeño solo sirve para perpetuar el antiguo patrón de la relación [35] .

¿Cuál es ese patrón? Según la descripción de Sarah, primero culpabiliza y después se distancia estresada. Unas veces culpa a Julie («No muestra mucha consideración por los demás ¿verdad?») y otras acusa a Jerry («Creo que te estás rebelando contra tu familia en lugar de tomar una decisión madura»). Cuando Jerry defiende a Julie o a sí mismo, Sarah se enfrenta con él y después se retrae. Mientras esto tiene lugar, el padre de Jerry se distancia de ambos y después vuelve a acercarse a su mujer gracias a la preocupación por Jerry que ambos comparten.

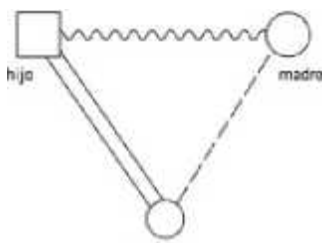
Según la descripción de Sarah, ella ocupa la posición de excluida en el triángulo clave entre ella, Jerryy Julie.



Cuando Sarah censura a Julie ante su hijo, implícitamente está invitándolo a ponerse de parte de ella en contra de su novia. Si Jerry secundara esta crítica, él y su madre tendrían una relación más estrecha a costa de Julie y esta ocuparía temporalmente la posición de excluida en el triángulo.



Lo que suele suceder, sin embargo, es que Jerry sale en defensa de Julie, lo cual Sarah experimenta como hostilidad hacia ella. En ese momento, es probable que se produzca un conflicto entre madre e hijo.



¿Por qué Sarah no debería comunicar a su hijo su desaprobación con respecto a que salga con una mujer no judía? En realidad, sí debería hacerlo. Sarah tendría que sentirse libre de

compartir sus pensamientos y sentimientos sobre asuntos importantes como este con Jerry. Podría, por ejemplo, dar a conocer a su hijo el problema que le genera la situación. Sin embargo, lo que hace es criticar, aconsejar y acusar. En realidad no habría nada de malo en lo anterior si Sarah se sintiera a gusto así, pero no es el caso. Según su exposición de los hechos, sus interacciones con Jerry acaban a menudo en conflicto y/o distanciamiento. Este patrón lleva funcionando durante mucho tiempo y Sarah se siente enojada y descontenta.

¿Qué precio tendrá que pagar esta familia por perpetuar el orden establecido? El antiguo patrón mantendrá a Sarah y a su hijo estrechamente unidos (si bien es cierto que se tratará de una proximidad negativa), como les ocurría a Maggie y su madre (véase el capítulo 4), que se peleaban sobre el bebé para evitar negociar su separación e independencia. En este caso, el triángulo entre madre, hijo y novia sirve para reducir la ansiedad en la familia al mantener ocultos otros importantes problemas existentes entre ellos. También protege a Jerry y Julie frente al reconocimiento de las dificultades y los conflictos presentes en su propia relación.

¿Qué puede hacer Sarah para salir del triángulo? Los ingredientes esenciales para escapar de un triángulo son: mantener la calma, quedarse fuera y perseverar.

Mantener la calma significa que Sarah pueda contenerse y actuar relajadamente bajo presión. La ansiedad y la intensidad son la fuerza motriz que impulsa los triángulos.

Quedarse fuera significa que Sarah deje que Jerry y Julie gestionen su relación por su cuenta. Implica, por lo tanto, abstenerse de aconsejar, ayudar, criticar, acusar, arreglar, sermonear, analizar o tomar partido frente a sus problemas.

Perseverar significa que Sarah mantenga una cercanía emocional con su hijo y también establezca cierto contacto emocional con Julie. Tal vez Sarah se distancie temporalmente cuando se caldeen los ánimos; pero cuando «quedarse fuera» implica cortar la relación, los patrones suelen quedarse como estaban.

Nuevos pasos para una antigua danza

Cuando Sarah estuvo preparada para salir del antiguo triángulo, tuvo lugar el siguiente diálogo:

—¿Sabes Jerry? Te pido disculpas por haberte puesto tan difícil el tema de Julie. No podía soportar pensar que mi hijo iba a casarse con una mujer que no es judía, y sigo sin poder aceptarlo con facilidad. A veces me siento muy enojada y dolida, y me temo que has sido el blanco de todo eso. Pero estoy empezando a darme cuenta de que soy responsable de mis sentimientos y que tú no tienes la obligación de hacerme feliz. *Tu* tarea consiste en encontrar la mejor relación para ti y solo tú puedes decidir si eso está ocurriendo con Julie. Desde luego, yo no puedo tomar esa decisión por ti y ni siquiera saber qué es lo mejor. ¡Apenas le he dado una oportunidad a Julie!

Jerry se quedó mirando a su madre como si se tratara de una extraterrestre.

—Aunque te he agobiado con el tema —continuó Sarah— sé que eres perfectamente capaz de realizar la mejor elección sin mi ayuda. ¿Sabes? El otro día me acordé de algo. Antes de conocer a tu padre salí con un chico que desagradaba a mis padres. Nunca me enfrenté a ellos realmente aunque era una mujer adulta con independencia económica. ¿Sabes lo que hacía? ¡Salía de casa a hurtadillas y lo veía en secreto! Más tarde, cuando mis padres rechazaron tan categóricamente a tu padre, ¡nos fugamos para casarnos!

Sarah soltó una gran carcajada y Jerry cerró la boca, que había permanecido abierta hasta entonces. Miró a su madre con curiosidad. *Era la primera vez que ella compartía con él anécdotas personales directamente relacionadas con el conflicto que mantenían ambos*.

—¿Saliste alguna vez con un hombre que no fuera judío? —Preguntó Jerry no sabiendo qué respuesta esperar.

—La verdad es que nunca me lo planteé. No creo que hubiera sido posible; estaba descartado. —Sarah se quedó pensativa y luego continuó—. Pero esa era yo en otro tiempo. Tú y yo somos diferentes personas.

Si bien Sarah se sintió maravillosamente bien tras esta conversación, esa noche se acostó algo abatida. Se sentía molesta con Paul, su marido, e inició un enfrentamiento con él que la ayudó a aliviar un poco la tensión que sentía por el cambio que estaba

llevando a cabo con su hijo. Lo que percibía Sarah era simplemente la incomodidad que sentimos cuando comenzamos a movernos de un modo distinto en un antiguo patrón e iniciamos una relación más independiente y madura con otro miembro de la familia. Como hemos visto, las presiones para reinstaurar el anterior patrón son tanto internas como externas.

Al cabo de dos semanas, Sarah tuvo que pasar más de una prueba con relación a su resolución de cambio. Jerry insinuó que él y Julie estaban pensando en casarse. Sarah fue capaz de mantener la calma y contenerse. Aunque no ocultó que siempre había esperado tener una nuera judía, su actitud transmitía respeto por la decisión de su hijo y reconocimiento de que solo a él le correspondía la tarea de escoger a su futura mujer.

Después Jerry siguió contratacando de diferentes maneras y empezó a criticar a Julie delante de su madre.

—¿Sabes mamá? Hoy era el cumpleaños del padre de Julie y no he conseguido que lo llame o vaya a visitarlo.

Jerry comenzó a invitar a su madre a participar en la crítica hacia Julie con mayor frecuencia e ingenio y Sarah se mordía la lengua para no picar el anzuelo.

Le contestaba:

—Bueno, tú la conoces mucho mejor que yo, quizá puedas hablar con ella al respecto y contarle tus sentimientos

o

—Sea cual sea el problema, estoy segura de que podéis resolverlo.

La propia Sarah estaba empezando a tener más contacto con Julie y estaba descubriendo aspectos de ella que realmente respetaba y le agradaban.

Si Sarah hubiera caído en la tentación de censurar a Julie junto con su hijo, habría reinstaurado el antiguo triángulo. La única diferencia hubiera sido que Julie (y no Sarah) habría ocupado la posición de excluida. Aunque cambien las posiciones de los componentes del triángulo, este permanece igual. Tal vez disminuya la ansiedad, pero a expensas de la capacidad de cada participante de identificar y solucionar los problemas que tenga con las otras personas.

Si los triángulos impiden que salgan a la luz los problemas

existentes entre dos personas ¿qué ocurre cuando se rompen? He aquí un resumen de los cambios que tuvieron lugar en esta familia al cabo de ocho meses como consecuencia de la salida de Sarah de un triángulo clave.

Jerry y Julie

Jerry y Julie tomaron conciencia de que su relación atravesaba por serias dificultades y este comenzó a expresar verdaderas dudas acerca de si Julie era la mujer con la que deseaba casarse. La visión crítica que tenía de su novia y su *propia* ambivalencia con respecto a casarse fuera de su religión habían sido silenciadas previamente por el antiguo patrón en el que su madre reprobaba a Julie y él salía en su defensa.

Era previsible que cuando Sarah se quitara del medio y diera a Jerry sus bendiciones para que hiciera lo que era mejor para él, salieran a la superficie los verdaderos problemas de pareja entre Jerry y Julie. Si su relación hubiera gozado de más estabilidad, podría haberse fortalecido en este momento pero, por lo visto, no es lo que sucedió.

Sarah y Jerry

La relación entre Sarah y Jerry fue volviéndose más tranquila y abierta a medida que Sarah se mostraba menos reactiva frente a la relación entre Julie y su hijo. Al dejar de centrarse en Julie, surgió la importante cuestión de negociar la separación y la independencia entre madre e hijo. Durante una de nuestras sesiones, Sarah me confesó por primera vez: «Julie o no Julie, estoy empezando a pensar que Jerry tiene dificultades para irse de casa. ¿Qué hace un hombre adulto viviendo todavía con sus padres? Me pregunto si habrá una conexión entre *su* problema con el tema de independizarse y *mi* problema respecto a dejarlo ir. ¿Sabes? Yo nunca me emancipé realmente de mi madre. Cuando se opuso a que me casara con Paul, nos fugamos y no la escribí durante varios meses. No tuve el coraje de decirle “Te quiero mamá, pero también quiero a Paul y se trata de mi vida”. Simplemente corté con ella y

no afronté el problema».

Sarah y Paul

Paul era un hombre tranquilo y retraído que no se sentía cómodo con la cercanía. El triángulo madre-hijo-novia le venía muy bien porque lo dejaba fuera de esta intensa dinámica familiar y los mantenía a él y a su esposa centrados en problemas *parentales*, en vez de *conyugales*. Cuando Sarah dejó de dirigir la mayor parte de su «energía de preocupación» hacia su hijo, ella y Paul tuvieron que afrontar la distancia e insatisfacción que ambos experimentaban en su matrimonio y se vieron obligados a prestar más atención a su propia relación. Como resultado, Sarah y Paul informaron a Jerry de que tenía que marcharse porque estaban envejeciendo y deseaban tener más tiempo y espacio para ellos. Jerry encontró un apartamento, pero aun así trató de aferrarse más fuerte para ver si sus padres hablaban en serio. Cuando constató que no tenían intención de que volviera a casa y que les iba bien sin él, comenzó a tomar conciencia de su propio patrón de múltiples fracasos laborales y amorosos.

Centrarse en un «hijo problemático» puede ser una solución mágica para desplazar la atención de un potencial problema en el matrimonio o un problema emocional complicado que podamos tener con uno de nuestros padres o abuelos. Los niños muestran una gran sensibilidad hacia la calidad de la vida de sus padres y puede que traten de ayudar inconscientemente a la familia mediante una conducta de infrafuncionamiento. A menudo el «hijo problemático» está haciendo todo lo que puede para solucionar un problema de la familia y mantener ocultos los asuntos que generan ansiedad.

Sarah y Sarah

El centrarse en Jerry y Julie también protegía a Sarah, al evitar que reflexionara sobre sus propios objetivos vitales. Así pues, tras salir del anterior triángulo, abordó algunas importantes cuestiones: ¿cuáles eran sus prioridades actuales?, ¿qué metas deseaba perseguir en ese momento de su vida? Sarah se encontró cara a cara

consigo misma. A las mujeres nos resulta fácil evitar el reto de enfrentarnos a nosotras mismas dirigiendo la energía emocional hacia los hombres y los niños, tal como fomenta la sociedad.

Si estás desplazando la mayor parte de tu energía emocional hacia un miembro de la familia que infrafunciona, ¿te has preguntado dónde iría toda esa energía de preocupación o rabia si ese individuo se borrara del mapa? Cuando Sarah dejó de preocuparse por la vida de su hijo, comenzó a ocuparse de la suya y Jerry, por su parte, hizo lo mismo.

9
TAREAS PARA LAS OSADAS Y VALIENTES

Corre, medita, respira, muérdete la lengua, cuenta hasta diez en silencio…

No faltan las sugerencias sobre cómo gestionar la ira a corto plazo. Unos te recomendarían que te libraras de ella tan pronto como sea posible, y otros te dirían algo distinto. A la larga, sin embargo, lo que importa no es lo que haces o dejas de hacer con la ira en un determinado momento. El punto fundamental es si, con el paso del tiempo, puedes utilizarla como un incentivo para adquirir mayor claridad sobre ti misma y descubrir nuevas fórmulas para manejar relaciones antiguas. *Hemos visto cómo enfadarse no lleva a ninguna parte si perpetuamos, sin darnos cuenta, los antiguos patrones que originan nuestra ira*.

Si deseas cambiar una relación de verdad, tal vez sea buena idea leer este libro varias veces. Las lecciones prácticas importantes están contenidas en cada una de las historias expuestas. De ti depende conectarlas con tu propia vida. Los patrones descritos son universales entre las mujeres y sin duda te habrás reconocido a ti misma en numerosas ocasiones. Sin embargo, es posible que al principio te sientas desanimada al tratar de moverte de un modo distinto en *tus* relaciones. Cuando estás inmersa *en* la danza resulta especialmente difícil observar el patrón general y cambiar la parte que te corresponde. En este capítulo te sugiero varias tareas para ayudarte a repasar lo que has aprendido, ampliar tu comprensión sobre los triángulos y las danzas circulares, y poner a prueba tu capacidad para actuar de un modo distinto en tus relaciones. Tal vez desees juntarte con una amiga o formar un grupo con otras mujeres que hayan leído el libro y que conozcan su vocabulario y sus planteamientos.

PRACTICAR
LA OBSERVACIÓN

Comienza a observar tu estilo de manejar la ira. ¿Se transforma en lágrimas, dolor y dudas sobre ti misma, como en el caso de Karen con su jefe? ¿Oscilas entre la sumisión silenciosa y la acusación improductiva como hacía Maggie con su madre? Todas nosotras tenemos patrones previsibles de manejar la ira y el conflicto que pueden variar dependiendo de la relación. Por ejemplo, cuando está a punto emerger un conflicto tal vez te *pelees* con tu madre, te *distancies* de tu padre, *infrafunciones* con tu jefe y *persigas* a tu novio.

Reflexiona sobre tu estilo de manejar las relaciones en situaciones de estrés y ansiedad. Mi patrón en este caso es algo así: cuando estoy muy estresada tiendo a *infrafuncionar* con mi familia original (me olvido de los cumpleaños, me vuelvo incompetente y acabo con dolor de cabeza, diarrea, un resfriado o todo a la vez); a *sobrefuncionar* en el trabajo (tengo un consejo para todo el mundo y estoy convencida de que mi forma de hacer las cosas es la mejor); a *distanciarme* de mi marido (tanto emocional como físicamente); y a adoptar una postura *inculpatoria* con mis hijos.

Si te resulta complicado designar tu propio estilo, puedes servirte de las siguientes categorías:

Persecutores

- Responden a la ansiedad buscando mayor unión en la relación.
- Valoran mucho poder compartir sus problemas y expresar sus sentimientos, y creen que los demás deberían hacer lo mismo.
- Se sienten rechazados cuando un ser querido desea más espacio para sí mismo.
- Tienden a perseguir con más ahínco y, a continuación, a alejarse fríamente cuando una persona importante para ellos necesita distancia.
- Podrían catalogarse negativamente a sí mismos como «demasiado dependientes» o «demasiado exigentes» en una relación.

- Tienden a criticar a su pareja como alguien que no sabe gestionar sus sentimientos ni tolerar la intimidad.

Distantes

- Buscan distancia emocional o espacio en situaciones de estrés.
- Se consideran personas independientes y discretas, más del tipo autosuficiente que desvalido.
- Tienen dificultad para mostrar su lado necesitado, vulnerable y dependiente.
- Son etiquetados como «inaccesibles emocionalmente», «reservados» o «incapaces de manejar los sentimientos» por sus allegados.
- Gestionan la ansiedad generada en sus relaciones personales concentrándose en proyectos laborales.
- Podrían cortar por completo con una relación cuando las cosas se vuelven demasiado intensas, en lugar de perseverar y resolver los problemas.
- Se abren mucho más cuando no son presionados ni acosados.

Infrafuncionadores

- Se muestran incapaces de organizarse en diversos aspectos de su vida.
- Son menos competentes cuando se estresan, por lo que sutilmente invitan a otros a hacerse cargo de las situaciones.
- Tienden a desarrollar síntomas físicos o emocionales ante niveles altos de estrés, tanto en el ámbito familiar como el laboral.
- Pueden convertirse en el centro de los chismes o preocupaciones de la familia.
- Se les aplican calificativos como el «necesitado», el «frágil», el «enfermo», el «problema» o el «irresponsable».
- Les resulta difícil mostrar su lado fuerte y capaz a sus allegados.

Sobrefuncionadores

- Saben lo que es mejor tanto para ellos como para los demás.
- Se apresuran a aconsejar y salvar a otros, así como a hacerse

cargo de las situaciones de estrés.
- Tienen dificultades para mantenerse al margen y permitir que los demás afronten sus propios problemas.
- Evitan preocuparse por sus propios objetivos y problemas personales centrándose en los demás.
- Les resulta difícil mostrar su lado vulnerable que infrafunciona, especialmente con las personas consideradas problemáticas.
- Puede que se las catalogue como personas «dignas de confianza» o «imperturbables».

Acusadores

- Responden a la ansiedad con intensidad emocional y enfrentamiento.
- Tienen malas pulgas.
- Gastan una gran cantidad de energía tratando de cambiar a alguien que no desea cambiar.
- Se enzarzan en ciclos repetitivos de enfrentamientos que si bien alivian las tensiones, perpetúan el antiguo patrón de la relación.
- Hacen responsables a otros de sus propios sentimientos y acciones.
- Ven a los demás con el único obstáculo para implementar cambios.

Como hemos visto, las mujeres estamos entrenadas para ser persecutoras e infrafuncionar con los hombres, con la excepción del ámbito doméstico, la crianza de los hijos y los sentimientos, donde es posible que sobrefuncionemos con gran empeño. Por su parte, los hombres suelen distanciarse como respuesta al estrés generado en una relación y suelen ser disculpados, si no recompensados, por tal reacción. Si bien ambos sexos culpabilizan, tal vez las mujeres lo hagan de forma más evidente que los hombres por diversas razones, entre las que se encuentran una ira arraigada causada tanto por la «desindividualización», como por la posición de inferioridad que nos han sido impuestas culturalmente; los tabús contra el reconocimiento de nuestra posición subordinada y la protesta por dicha situación; y el miedo y la culpa acerca de la potencial pérdida

de una relación. La postura inculpatoria y de infrafuncionamiento que adoptaba Bárbara hacia su marido, que no la «dejaba» acudir a un curso sobre la ira (véase el capítulo 2), fue el primero de múltiples ejemplos que han servido para ilustrar cómo, además de una protesta, la acusación constituye una protección del orden establecido y difiere de adoptar una postura clara con respecto a las circunstancias.

Cuando examines tus propios patrones de respuesta, recuerda que ninguna de las anteriores categorías es buena ni mala, correcta o incorrecta. Se trata de *diferentes* formas de gestionar la ansiedad. Tendrás un problema, sin embargo, si te hallas en una posición *extrema* en alguna de ellas o si eres incapaz de observar y modificar un patrón que te ocasione *ira* y *estancamiento*.

Comienza a observar el estilo característico de otras personas a la hora de gestionar la ira y manejar las relaciones bajo presión. ¿Cómo interactúa su estilo con el tuyo? Por ejemplo, si eres una mujer que sobrefunciona y vives o trabajas con alguien que también sobrefunciona, quizá tengáis un sentimiento de admiración mutua por vuestras aptitudes cuando todo está en calma, pero es posible que se produzcan enfrentamientos en torno a cuestiones como quién tiene la responsabilidad, el control o la razón («¿Por qué tomaste una decisión sin consultarme?») en situaciones de estrés. Los candidatos más probables para este patrón podrían ser dos primogénitos, especialmente si cada uno de ellos tiene un hermano pequeño del mismo sexo. Por otro lado, si eres una mujer que infrafunciona y tienen una relación laboral o amorosa con alguien que también infrafunciona, podríais lanzaros acusaciones mutuas por no responsabilizaros o no hacer lo suficiente. Tal vez no se estén pagando las facturas o ninguno de los dos quiera salir de la cama cuando llore el bebé. Anteriormente hemos visto la clase de patrón que se activa e intensifica bajo presión entre sobrefuncionadores e infrafuncionadores, o entre distantes y persecutores.

Entrénate todo lo posible en observar las secuencias de interacción que te suscitan ira. Es decir, cuando se caldeen los ánimos, retrocede un poco para detectar quién hace qué, cuándo… Y después decidir qué pasos seguir. ¡La observación es una habilidad que merece la pena desarrollar antes de atreverte a llevar

a cabo un acto osado y valiente!

La elección de un acto valiente

Elabora un plan para hacer algo diferente con tu ira en una relación, algo que *no* esté en la línea de perpetuar tu patrón habitual. Utiliza los anteriores capítulos como guía y *escoge una tarea específica que puedas llevar a cabo y mantener con serenidad cuando comiencen los contraataques y tu propia ansiedad vaya en aumento*. Anticipa la reacción de la otra persona y ten previsto cómo responderás. Aunque no consigas mantenerte firme, actuar de un modo diferente es la mejor manera de aprender más sobre ti misma y sobre la relación. *Solamente cuando comienzas a modificarla empiezas a contemplarla objetivamente*. He aquí algunos ejemplos.

La ruptura de una danza circular

Si estás *persiguiendo* a un hombre distante en una relación romántica o de pareja, relee atentamente el capítulo 3, que describe el modo en que Sandra salió del ciclo de persecución con Larry. Si estás sobrefuncionando con un niño, consulta el capítulo 8, en el que se describen los cambios que llevaron a cabo el señor y la señora Kesler en la relación con sus hijos. Si te hallas en una posición de infrafuncionamiento con tu pareja, regresa a la relación entre Stephanie y Jane (véase el capítulo 7) o al problema de Bárbara con su marido (véase el capítulo 2). Decide de antemano el período de tiempo (por ejemplo, tres semanas) durante el cual mantendrás una nueva postura y observarás qué sucede.

Definir la propia identidad

Piensa en una o dos formas en las que puedas definir más claramente quién eres entre tus familiares sin criticar, tratar de cambiarlos ni ponerte a la defensiva debido a la ansiedad. Para algunas de nosotras mostrar nuestra fuerza y capacidad constituye un movimiento para establecer una identidad más completa y equilibrada. Para otras mujeres, en cambio, el gesto valiente podría

consistir en hacer saber a los demás que hemos estado deprimidas recientemente y que tenemos un problema en el trabajo o en una relación.

Por otra parte, expresar una diferencia de opinión y mantenerla cuando siempre hemos desempeñado el papel de complacientes puede constituir otro paso significativo hacia la definición de la propia identidad. Cuanto más trabajemos en esta tarea, más luz arrojaremos sobre nuestra ira y sobre el mejor modo de utilizarla en nuestro beneficio.

Rectificar las rupturas

Si has cortado el vínculo afectivo con algún miembro de tu familia, un acto valiente podría consistir en enviarle una felicitación de cumpleaños o una postal veraniega. Ten en cuenta que las personas —al igual que las plantas— no toleran bien separarse de sus raíces. Si te has desconectado emocionalmente de algún pariente, actuarás de un modo más intenso y reactivo en otras relaciones. La ruptura emocional con un miembro importante de la familia genera una ansiedad subyacente que puede asomarse en forma de ira en otro sitio. Sé valerosa y mantén el contacto con tus familiares.

Moverse con precaución y fijarse objetivos modestos

Si estás enfadada, piensa detenidamente qué nueva postura te gustaría adoptar antes de hacer nada. Por naturaleza la ira nos impulsa a actuar precipitadamente, de modo que procura evitarlo, ya que fracasarás si tratas de adoptar una actitud para la que no estás preparada o sobre la que no has reflexionado lo suficiente.

Alice estaba furiosa con una excompañera de habitación que se había trasladado a Denver hacía un año y aún seguía conservando sus pertenencias en su sótano. Si bien había espacio de sobra, Alice quería que se llevara sus cosas por motivos personales y estaba irritándose cada vez más con las excusas que esgrimía esta persona («Ahora mismo es imposible»; «Hace demasiado frío para llevarme mis cosas»). Alice tenía una larga historia de sobrefuncionamiento con ella y la había rescatado de diversas situaciones estresantes, de modo que el escenario no le resultaba novedoso.

Tras asistir a uno de mis cursos sobre la ira, Alice se apresuró a regresar a casa entusiasmada y le escribió la siguiente carta:

> Querida Leslie,
>
> Me supone un gran problema que tus cosas continúen en el sótano. Puede que sea egoísta o irracional por mi parte, pero por la razón que sea, no aguanto más. Si no te las llevas durante las próximas tres semanas, donaré todo al Ejército de Salvación.
>
> Lo siento, Alice

Como Leslie no apareció, Alice dio todas sus pertenencias al Ejército de Salvación. Su excompañera actuó con furia y desesperación al enterarse, ante lo cual Alice se sintió culpable, deprimida y arrepentida. No es que Alice actuara *mal*. El problema es que adoptó una actitud demasiado a la ligera en la que no se sentía cómoda. El trabajo de Katy por establecer nuevos límites con su padre (véase el capítulo 6) pone de manifiesto que a menudo lleva tiempo y esfuerzo definir una posición que sea coherente con nuestras creencias y valores, y a la que podamos aferrarnos sin sufrir ansiedad y culpa innecesarias cuando comiencen a llovernos los contraataques.

Recuerda que las mujeres somos herederas de un legado transmitido a través de las generaciones que consiste en responsabilizarnos de los sentimientos de otras personas, así como de cuidar de otros a costa de nosotras mismas. Unas atendemos las necesidades de los demás recogiendo sus calcetines sucios o haciendo el «trabajo de sentir» por ellos; otras, mostrándonos menos fuertes, organizadas y competentes de lo que podemos ser, a fin de no constituir una amenaza para nuestros allegados. Aunque es posible modificar dicho legado, no resulta fácil. Plantéate objetivos modestos al principio, pero *plantéatelos*.

Prepararse para resistir

Cuando trates de cambiar un patrón prepárate tanto para las reacciones enérgicas de los demás como para tu propia resistencia *interna*. Elizabeth era una abogada de veintinueve años que tenía un enfado crónico con sus padres por seguir tratándola como a una

niña al negarse a ser sus invitados. Cada vez que iban de visita a su apartamento, insistían en invitarla a cenar en un restaurante y pagar ellos. Cuando la *propia* Elizabeth estuvo preparada para iniciar un cambio, encontró la manera de hacer saber a sus padres lo mucho que significaba para ella ejercer de anfitriona en su propia casa. Así pues, cocinó una refinada cena *gourmet* que era una prueba innegable de su competencia y adultez, y para su sorpresa, ambos progenitores la elogiaron efusivamente.

Pero a la mañana siguiente, Elizabeth se despertó deprimida y con dolor de cabeza. Estaba empezando a lamentar la pérdida de su vínculo de unión con sus padres que la protegía del extraño sentimiento de separación y soledad que acompaña el tránsito de una relación de fusión a un estadio de mayor madurez. Esa misma semana su padre sufrió una caída en el campo de golf y acabó con la pierna escayolada. Nunca se está *demasiado* preparado para el poder de los contraataques, así como para la propia resistencia al cambio. Si estás planeando iniciar una relación más individual y adulta con un miembro de tu familia, léete varias veces el capítulo acerca de Maggie y su madre (véase el capítulo 4).

A medida que reflexiones sobre este tema o converses con una amiga sobre él, irán surgiéndote ideas sobre un posible acto osado y valiente. Si los cambios suscitaran una gran ansiedad en tu familia u otras relaciones íntimas, tal vez puedas comenzar a trabajar en una relación más flexible y sencilla, quizá con una compañera de trabajo, un vecino o una amiga. Independientemente de por dónde empieces y la tarea escogida, te propongo una serie de pautas básicas para cuando sientas ira:

1. *Di lo que piensas cuando un asunto sea importante para ti*. Es obvio que no hemos de afrontar personalmente cada injusticia que nos encontremos. Dejar pasar puede ser un acto de madurez. Sin embargo, es un error quedarse callada si el precio es sentirse amargada, resentida o infeliz. Nos desindividualizamos cuando no nos posicionamos frente a las cuestiones que nos importan.
2. *No ataques cuando haya demasiada tensión en el ambiente*. Aunque una buena pelea puede calmar las aguas en algunas relaciones, si tu objetivo es modificar un patrón afianzado, tal vez el peor momento para hablar sea cuando estés enfadada o

alterada. Si comienzas a enojarte en medio de una conversación siempre puedes decir: «Necesito un poco de tiempo para ordenar mis pensamientos. Si te parece, podemos encontrar otro momento para seguir hablando». Tomar distancia temporalmente no es lo mismo que un frío retraimiento o una ruptura.

3. *Dedica tiempo a pensar acerca del problema y clarificar tu postura*. Antes de hablar, pregúntate lo siguiente: ¿qué es lo que me irrita de la situación?, ¿cuál es el verdadero problema aquí?, ¿dónde me sitúo?, ¿qué aspiro a conseguir?, ¿quién es responsable de qué?, ¿qué deseo cambiar específicamente?, ¿qué haré y qué no?
4. *No utilices tácticas injustas* como acusar, interpretar, diagnosticar, catalogar, analizar, aconsejar, moralizar, aleccionar, advertir, interrogar, ridiculizar y sermonear. No menosprecies a la otra persona.
5. *Exprésate en primera persona*. Aprende a decir «Yo pienso…», «Yo siento…», «Yo temo…», «Yo quiero…». Una afirmación sincera en primera persona transmite información personal sin censurar ni culpar al otro ni responsabilizarlo de nuestros sentimientos o reacciones. Estate atenta a los enunciados en segunda persona camuflados o las frases falsas en primera persona («Creo que eres controlador y egocéntrico»).
6. *No realices peticiones ambiguas*. («Deseo que seas más sensible a mis necesidades»). Haz saber a la otra persona lo que quieres específicamente («La mejor forma de ayudarme es escucharme. Realmente no quiero consejos en estos momentos»). No esperes que los demás vayan a anticiparse a tus necesidades o hagan cosas que no les hayas solicitado. Ni siquiera tus seres queridos son capaces de leerte la mente.
7. *Trata de apreciar el hecho de que todos somos diferentes*. Nos apartamos de las relaciones de fusión cuando reconocemos que existen tantas formas de ver el mundo como personas que lo habitan. Si te enzarzas en discusiones sobre quién tiene la «verdad», tal vez estés perdiendo de vista este aspecto. La existencia de diversos puntos de vista y formas de reaccionar no significa necesariamente que una persona tenga razón y la otra se equivoque.

8. *Abstente de participar en discusiones intelectuales que no lleven a ninguna parte*. No pierdas el tiempo tratando de convencer a otros de la «corrección» de tu postura. Si la otra persona no se muestra receptiva, di simplemente: «Podrá parecerte una locura, pero es así como me siento»; o «entiendo que no estés de acuerdo, pero, por lo visto, lo vemos de manera diferente».
9. *Reconoce que cada persona es responsable de su conducta*. No culpes a la nueva mujer de tu padre porque «no le dejará» mantener un contacto estrecho contigo. Si te molesta la distancia que se ha creado entre tú y tu padre, es tu responsabilidad encontrar una nueva fórmula para hacer frente a la situación. Tu padre es responsable de sus actuaciones y no su pareja.
10. *No digas a la otra persona lo que piensa o siente ni lo que «debería» pensar o sentir*. Si alguien se enfada contigo como reacción a un cambio que hayas introducido no critiques sus sentimientos ni le eches en cara que no tiene derecho a enojarse. Es mejor decir: «Entiendo que estés enfadado, y si estuviera en tu lugar quizá yo también lo estaría, pero lo he pensado bien y es mi decisión». Recuerda que la otra persona tiene derecho a sentirse molesta y que eso no es motivo para culpabilizarla.
11. *Procura evitar hablar por medio de una tercera persona*. Si estás disgustado por la conducta de tu hermano no le digas: «Creo que mi hija se sintió fatal porque no fuiste a verla a la obra del colegio». Mejor prueba con: «Me sentí mal por tu ausencia. Eres importante para mí y deseaba que fueras».
12. *No esperes que se produzcan cambios a partir de la dinámica* «atropello-fuga». Los cambios tienen lugar poco a poco en las relaciones estrechas. Incluso con una pequeña modificación, serás puesta a prueba en numerosas ocasiones para comprobar que «vas en serio». No te desanimes si fallas unas cuantas veces al tratar de poner en práctica la teoría. Es posible que empieces bien, pero comiences a tambalearte cuando las cosas se pongan al rojo vivo. Cometer errores forma parte del proceso, de modo que sé paciente contigo misma. Tendrás un gran número oportunidades para encarrilarte e intentarlo de nuevo.

Naturalmente, lo más importante es nuestra capacidad de responsabilizarnos de la parte que nos corresponde en perpetuar esos mismos patrones que despiertan nuestra ira. Los triángulos constituyen los patrones relacionales más complejos de comprender, de modo que repasaremos este punto a continuación.

No
MÁS COTILLEO

Cuando te enfadas con Sue, ¿ella es la primera o la última en saberlo? Si te molesta la conducta de tu padre, ¿tratas el asunto directamente con él o vas a contárselo a tu madre? ¿Telefoneas a tu hija cuando estás enojada con tu exmarido o con tu hijo? Si te contraría que tu compañera de trabajo no esté cumpliendo con su trabajo, ¿se lo dices directamente a ella o hablas con la supervisora a sus espaldas para transmitirle tu «preocupación» sobre su trabajo?

Cuando dos personas chismorrean están teniendo una relación *a costa de una tercera persona*. Se trata de una variante de triángulo. Debido a que los triángulos disminuyen la ansiedad, no son necesariamente problemáticos cuando son transitorios y flexibles. Cuando un triángulo se *consolida tan rígidamente* en una familia, una relación de amistad o un entorno laboral, como para interferir en el mantenimiento de relaciones individuales y saludables, entonces ha de romperse la conexión entre sus lados.

Triángulos en funcionamiento

Supongamos, por ejemplo, que estás enfadada con Sue —una compañera de oficina— porque tienes más trabajo del que te corresponde a causa de sus prolongados descansos. Tratas de hablar con ella, pero reacciona enfadándose y poniéndose a la defensiva. Después paras a Sally en el pasillo y la invitas a coincidir contigo en que Sue es egoísta e injusta. Si Sally te escucha y te comprende, tu ansiedad decrece. Tal vez te ayude a calmarte y a pensar más claramente sobre cómo gestionar la relación con Sue. Lo anterior sería un ejemplo de un triángulo transitorio que no tiene consecuencias especialmente negativas para nadie.

Pero supón que tú y Sally continuarais murmurando en contra de Sue a sus espaldas. Esta actitud *evita* que hables directamente con Sue para solucionar el problema. Te sientes más cercana a Sally debido a la posición de exclusión de Sue y, de este modo, *desvías* tu ira en lugar de afrontarla. Si el triángulo perdurara en el tiempo, es probable que dé lugar a alguna de las siguientes situaciones:

- La relación entre Sally y Sue podría verse afectada por los asuntos irresolutos entre tú y Sue. Por ejemplo, Sally podría distanciarse de Sue o volverse más reactiva con ella; y si a Sally comenzara a agradarle Sue, podría sentir que está siendo desleal contigo.
- Debido a su creciente ansiedad, Sue podría comenzar a infrafuncionar aún más en el trabajo. Cuanto más hablan dos personas sobre un individuo que infrafunciona (en lugar de trabajar directamente por la relación), más difícil le resultará mejorar.
- Podría resultarte cada vez más difícil gestionar tus diferencias con Sue de forma serena y clara, y maximizar las oportunidades de que ambas tengáis una relación laboral lo más cómoda posible.

¿No podría resultar útil hablar con Sally si estás molesta con Sue? Si tu objetivo es conocer la opinión de Sally sobre el problema y si Sally es capaz de ofrecértela sin posicionarse ni diagnosticar o criticar a nadie, no se formará un triángulo. Sin embargo, aunque entablemos la conversación con la buena intención de clarificar el problema y tratar de comprender el motivo por el que alguien esté rindiendo tan poco, esta suele convertirse en una sesión de crítica y en el inicio de un triángulo duradero.

Nada aporta al rendimiento de una persona hablar *de* ella y no *con* ella. Cuanto más se impliquen otros en un conflicto entre otra persona y tú, menos probable será resolverlo con la mínima ansiedad y la máxima claridad posibles.

He aquí una serie de pautas que te ayudarán a evitar crear triángulos en el entorno laboral. Estas recomendaciones también pueden aplicarse a los ámbitos familiar y amistoso.

1. *Si estás enojada con alguien, es a esa persona a quien*

deberías dirigirte. Aun cuando Sue sea rebelde, brusca u oponga resistencia, ella es la persona a la que habrás de enfrentarte. Y encarar el problema con ella no significa necesariamente dar rienda suelta a tu ira, sino hacer uso de todo lo que has aprendido en este libro directamente con Sue y no con una tercera persona.

2. *Si deseas ascender en el trabajo utilizando tu ira como guía, asegúrate de emplear los canales apropiados y actuar abiertamente*. Por ejemplo, supongamos que Karen (véase el capítulo 5) pidiera a su jefe que cambie su calificación de «muy satisfactorio» a «superior» y él se negara. Si Karen quisiera que una tercera persona revisara esa evaluación, podría enterarse del procedimiento que puede seguir y comunicar a su jefe su decisión de acudir a una persona que desempeñe un cargo importante en la compañía y sus motivos. Si informas abiertamente de tu intención de implicar a un tercero en el asunto y te aseguras de que se trate de la persona apropiada, evitarás que se forme un triángulo que intensificará la rabia y el estrés a la larga.
3. *Cuando estés enfadada, habla por ti*. Ya estés dirigiéndote a un subordinado o a un superior, no impliques a un tercero anónimo diciendo: «otras personas piensan que no es fácil trabajar contigo» o «ha habido algunas quejas sobre tu actitud». Las críticas sin rostro y sin nombre aumentan la ansiedad y no son ni justas ni útiles. Si tienes algún problema con otra persona exprésate en primera persona («Yo pienso…», «Yo siento…», «Yo quiero…», «Me preocupa…»). Deja que otras personas hablen por ellas.
4. *Evita los secretos*. Si crees que debes hacer saber a alguien (Esther) que están criticándola o hablando de ella a sus espaldas: «Esther, me gustaría que supieras que Tom está diciendo a la gente que estás espantando a los clientes», has de entender que tal vez Esther desee dirigirse directamente a Tom para clarificar el problema. Si tu intención es hacerle prometer que guarde el secreto: «Esther, por favor, no se lo cuentes a Tom, porque se enterará de que le he delatado», lo mejor es no contarle nada en absoluto.
5. *No te conviertas en el tercer lado de un triángulo ajeno*. Si alguien se queja de algo puedes escuchar con interés sin

acusar ni tomar partido. Aunque al principio nos olvidemos de ello, va resultando más fácil con la práctica. Recuerda que la mejor razón para evitar convertirte en la aliada emocional de otra persona es que tendrá más oportunidades de trabajarse su propia ira y negociar sus diferencias si estás serena, te quedas al margen, y mantienes la conexión emocional con ella.

Una actitud considerada y neutral es la que resulta más útil a la larga, ya que favorece una resolución creativa de los problemas [36]. Supongamos, por ejemplo, que eres la supervisora de Esther y que te llega una queja de Tom por la brusquedad con que esta trata a los clientes. Primero, puedes proponer al acusador que trate el asunto con ella directamente. Si este replica: «Pero se lo he repetido ya dos veces y no escucha», podrías tomarle un poco el pelo y animarlo a agarrarla por el cuello e intentarlo por tercera vez. O si ves a Esther podrías decirle con desenfado: «Oye, parece que Tom tiene alguna queja sobre ti. ¿Por qué no te reúnes con él y lo aclaráis?». Si puedes mantener una actitud relajada, no reactiva ni crítica y mostrarte confiada en que ambas partes podrán resolver sus dificultades, es probable que Esther y Tom logren entenderse sorprendentemente bien.

Los triángulos comienzan en el hogar

Acabas de terminar de limpiar la cocina cuando suena el teléfono. Se trata de tu madre y parece bastante disgustada. «¡Mira lo que tu hermano Joe está haciendo! Ha vuelto a beber y está a punto de perder de nuevo el trabajo. Me pregunto si crecerá algún día y logrará encontrarse a sí mismo»; o «Me ha sentado fatal que tu padre no vaya a colaborar con el pago de la matrícula universitaria de tu hermana. Siempre había sido agarrado, pero ha empeorado desde que se casó con Debbie».

¿Qué hacer?

Postura 1

Te unes a la rabia y actitud crítica de tu madre. O tal vez la escuchas pacientemente y luego te pasas los siguientes diez minutos

hablando con ella acerca de los problemas emocionales de Joe, o bien de la tacañería de tu padre.

Postura 2

Sales en defensa de la otra persona: «Bueno, si no estuvieras sacándolo de apuros todo el tiempo, no estaría en una situación tan desastrosa»; o «Realmente creo que no tienes en cuenta la situación económica de papá ahora mismo».

Postura 3

Aconsejas a tu madre haciendo lo posible por permanecer neutral. Tal vez intentes explicar a cada uno la conducta del otro, o quizá trates de ayudar a tu madre a ser más «objetiva» o «razonable».

Postura 4

Te tensas y te enfadas muchísimo con tu madre por colocarte en esa posición. Decides evitarla todo lo que puedas de ahora en adelante por ser una persona tan difícil de tratar. Tal vez comiences a hacer planes para trasladarte a Alaska.

¿Te identificas con una o varias de las reacciones anteriores? Examinemos cada una de ellas más detenidamente:

> *Postura 1*. En este caso estrechas la relación con tu madre a costa de tu padre o tu hermano, que están en la posición de exclusión del triángulo. Te alías con tu madre en una postura inculpatoria hacia otro miembro de la familia.
>
> *Postura 2*. Aquí tu madre se sentirá la persona que se queda fuera en el triángulo y podría redirigir su ira hacia ti por no apoyarla o no ver la «verdad» acerca de tu padre o tu hermano.
>
> Adoptas una postura inculpatoria hacia tu madre y salvadora, hacia la otra persona.
>
> *Postura 3*. Tratas de ayudar a ambas partes y ejercer de terapeuta en tu propia familia, lo cual no es

posible. Tu madre hará caso omiso de tus recomendaciones, o bien te dirá por qué no van a funcionar. Tu postura en el triángulo es «reparadora» o conciliatoria.

Posición 4. En este caso tratas de reducir el estrés rehuyendo de tu madre, por lo que no resuelves nada a la larga y aseguras que la ira y la intensidad subyacente emerjan en otra parte. Te sitúas en una posición distante e inculpatoria hacia tu madre en el triángulo.

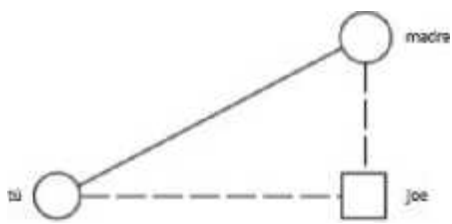
Ninguna de las anteriores posturas es inherentemente problemática si es flexible y transitoria. Sin embargo, como pone de manifiesto el caso de la familia Kesler, las posiciones en un triángulo familiar pueden volverse fijas y rígidas. En el papel de *hijas* solemos participar en un triángulo con nuestra madre y algún otro miembro de la familia, que puede ser nuestro padre (si nuestros progenitores estuvieran divorciados legalmente, pero mantuvieran un enganche emocional, el triángulo podría resultar especialmente intenso), nuestra abuela materna, un hermano o una hermana. Mientras tomemos parte de este triángulo, la relación con nuestra madre estará ampliamente influenciada por *su* relación con la otra parte y, a su vez, nuestra relación con esa persona estará ampliamente influenciada por su relación con nuestra madre. De hecho, cada relación del triángulo se verá afectada por problemas presentes en otra relación. Cuando las cosas se ponen al rojo vivo, puede surgir una gran cantidad de ira y estrés y quedarse sin clarificar ni resolver los principales conflictos. Conviene recordar que un triángulo no es algo que otra persona te *hace*, sino que requiere la participación de tres implicados, aunque cualquiera de ellos puede salir de él si consigue tolerar la ansiedad inherente a tal proceso.

Trabajar en un triángulo importante presente en tu primera familia, no solo te ayudará con el tema de la ira, sino que además afectará a todas tus relaciones. ¿Quieres intentarlo? El primer paso, como siempre, es la observación.

Agudizar tus habilidades observacionales

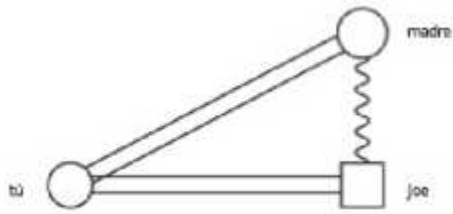
Mientras aprendes a observar tu posición en un triángulo familiar tal vez te resulte de utilidad dibujarlo. Por ejemplo, cuando tu madre te llama y te cuenta: «¡Mira lo que tu hermano Joe está haciendo!» podrías participar en un triángulo formado por ti, tu madre y tu hermano.

Cuando las cosas están en calma en la familia, tú y tu madre habláis de los problemas de Joe (postura 1). La relación entre tu madre y Joe se mantiene tranquila y distante, porque tu madre está desahogando su ansiedad contigo, en lugar de hablar directamente con su hijo. La relación entre tú y tu madre es estrecha y pacífica mientras centras la atención en los problemas de tu hermano, en lugar de identificar y enfrentarte a los asuntos pendientes entre vosotras. En este caso, el triángulo sería algo así:

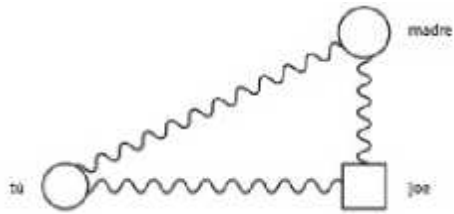


En situaciones de estrés puede surgir un conflicto abierto entre tu madre y tu hermano. Tal vez comiences a representar el papel de mediadora en el triángulo, tratando de ayudar a ambas partes (postura 3). Podrías decir a tu hermano: «Mamá te quiere de verdad»; y aconsejar a tu madre: «Creo que Joe necesita mano dura». Tu relación con ambos se intensifica mientras el lado

conflictivo del triángulo está en manos de tu madre y tu hermano. En este caso, el triángulo sería algo así:



Si la tensión sigue en aumento, el triángulo podría modificarse de nuevo. Tal vez ambos se enfaden contigo: tu madre por no querer ver la «verdad» sobre tu hermano y Joe, por no ponerte de su parte contra tu madre. En lo que a ti se refiere, podrías enojarte con uno o con ambos por su modo de comportarse contigo o entre ellos. En este caso, los tres habréis adoptado una postura inculpatoria y los tres lados del triángulo estarán en conflicto:



¿Puedes identificar ahora tu posición en un triángulo clave de tu familia? «Joe» podría ser tu padre, tu abuela, tu primo o tu tía. Si dijeras: «Esto no es aplicable a *mi* familia» sigue reflexionando sobre el tema.

¿Cómo responderías a la llamada de tu madre si tuvieras la intención de salir del triángulo, *en lugar de tomar parte en él*? Cierra el libro y piensa detenidamente en lo que le dirías antes de proseguir la lectura. Si no lo tienes claro, vuelve a leer el capítulo 8.

Movimientos para deshacer triángulos

Cuando tu madre te llame para hablar de Joe (o él te hable de ella), puedes mostrar un tranquilo desinterés. Recuerda que los triángulos

se crean a partir de la emocionalidad y la ansiedad (la tuya incluida), de modo que cuanto más relajada te muestres, mejor. Podrías señalar: «No sé muy bien de qué va Joe. No logro entenderlo. La verdad, no sé qué decirte. Cambiando de tema, mamá, ¿a qué te dedicas últimamente?». Cuando una de las partes te presione para que le aconsejes o tomes partido, puedes no hacer ninguna de las dos cosas y en lugar de eso, expresar tu confianza en ambos: «La verdad es que no tengo ni idea de qué está pasando, pero os quiero mucho y confío en que podéis solucionarlo». Si tu madre continúa insistiendo en hablar de tu hermano, podrías abordar el tema más directamente sin reproches: «¿Sabes, mamá? Valoro mucho el tiempo que pasamos juntas y me gustaría aprovecharlo para hablar de nosotras y de lo que está sucediendo en nuestras vidas sin meter a mi hermano. Sé que tienes un problema con él, pero no tengo la menor idea de cómo ayudaros y nos quita tiempo para charlar de nuestras cosas. Cuando estoy contigo, me gusta que hablemos de ti y cuando estoy con él, me gusta que hablemos de él. Ahora mismo, me interesa mucho más…». Los triángulos extremadamente rígidos incluso podrían precisar de una mayor franqueza: «Mamá, estoy harta de escucharte hablar de Joe (papá, etc.). Os quiero a los dos y necesito trabajar mi relación con cada uno de vosotros. No puedo ayudaros de ninguna manera y por alguna razón me pongo tensa cuando me hablas de él».

Las palabras escogidas son mucho menos importantes que la capacidad para mantener una postura cálida, no crítica ni reactiva. Dicho de otro modo, puedes comunicar serenamente que ambas partes son importantes para ti y que no tienes nada que ofrecer en forma de ayuda, consejo, acusación o censura en lo que concierne a su enfrentamiento. Ten presente que la modificación de un patrón nunca es una acción de efecto inmediato, sino un proceso del que a veces nos desviamos cuando aumenta la intensidad para volver a encarrilarnos de nuevo.

Qué hacer y qué evitar

He aquí una serie de pautas para tener en cuenta si has adoptado una postura inculpatoria en un triángulo familiar, como la madre del ejemplo anterior. No solo es complicado estar fuera de los conflictos ajenos, sino que se requiere la misma valentía para evitar que otras personas se entrometan en los nuestros. Las siguientes sugerencias son aplicables a cualquier red de relaciones en la que te encuentres:

1. *Si estás enfadada con un miembro de tu familia, centra tu energía emocional en tratar directamente con esa persona*. Si tu reacción es del tipo: «Pero es que lo he intentado todo y nada funciona» vuelve a leer este libro y piensa en nuevas maneras de moverte. Si te sientes estancada en una relación insatisfactoria y deseas desahogarte, confíate a alguien que no pertenezca a tu familia inmediata y que no tenga una relación con la persona con la que te sientes molesta. Puede ser muy útil compartir tus inquietudes con otra mujer de la familia con la que tengas una relación estrecha que tal vez haya atravesado por una experiencia similar si puedes evitar adoptar una postura inculpatoria mientras descubres cómo manejó ella su propio problema.
2. *Evita utilizar un niño (aunque ya sea mayor) como terapeuta matrimonial o confidente*. No trates de proteger a tus hijos revelándoles el problema de su padre incluso si estás convencida de que les ayudará conocer «la verdad». Los niños necesitan llegar a sus propias conclusiones sobre los miembros de su familia.
3. *Distingue entre privacidad y secretismo*. Cada generación necesita su privacidad. Los hijos precisan de intimidad frente a sus padres y estos también la necesitan para sí. El

secretismo, sin embargo, es un signo claro de un triángulo que atraviesa las generaciones («No le cuentes a tu padre que has sufrido un aborto porque se disgustará mucho»; «No le cuentes a tu hermana que han despedido a papá, porque se lo dirá a los vecinos»; «Papá, estoy viviendo con Alex, pero no puedes contárselo a mamá»). Por muy elevados que sean nuestros motivos («Fulano no podría asimilar la información»), esencialmente estamos pidiendo que una persona se acerque a nosotras a costa de otra. Si alguien está interesado en hacerte partícipe de esta clase de secretos puedes hacerle saber que no te sientes cómoda guardando cierto tipo de informaciones.

4. *Mantén abiertas las líneas de comunicación dentro de la familia sin invitar a que otros culpabilicen o se posicionen en tus enfrentamientos*. Está bien decir a tu madre o hijos «Sí, Frank y yo estamos pasando una mala racha en nuestro matrimonio. Tenemos muchas diferencias y estamos trabajando para solucionarlas». Esto es bastante diferente de invitar a otro miembro de la familia a ser tu aliado o tomar partido. Haz lo que puedas para evitar que tus allegados se impliquen en tus batallas. Si la pequeña Susie dice: «Papá es muy malo por divorciarse de ti» puedes replicar: «Susie, ahora estoy enfadada con papá, pero es asunto mío enfrentarme a ello, no tuyo. Tu tarea consiste en tratar de mantener la mejor relación posible, tanto conmigo como con tu padre».

Las pautas anteriores nos recuerdan que cada miembro de la familia necesita tener una relación individual con los demás miembros, al margen de la ira que sientas hacia alguien en particular y los problemas que tengas para relacionarte con esa persona. Aunque estés furiosa con tu exmarido o tu hermana descarriada, procura no poner impedimento para que otros familiares tengan la mejor relación posible con esa persona. No solo comprenderán *mejor* tu situación, sino que habrá menos posibilidades de que te estanques en una actitud amargada en la que tu ira solo sirva para que todo siga igual.

APRENDER
ACERCA DE TU FAMILIA

La historia de Katy (véase el capítulo 6) es un ejemplo de lo útil que puede resultar no solo compartir tus problemas con tus familiares, sino también indagar cómo gestionaron ellos otros problemas similares.

Si no lo hiciste cuando leíste la historia de la familia Kesler (véase el capítulo 7), *dibuja tu propio diagrama familiar*. Te sorprenderá constatar la cantidad de datos —orden de nacimiento de tus tías y tíos, fechas de matrimonios, causas y fechas de fallecimiento de los abuelos— que desconocías. Tal vez te sorprendan igualmente las conexiones que puedes establecer si estudias este diagrama. Por ejemplo, quizá caigas en la cuenta de que el año en que tú y tu hermano os peleabais tanto coincidió con que la salud de tu abuela comenzó a deteriorarse. Es posible que el enfrentamiento entre tú y tu hermano reflejara los elevados niveles de ansiedad crónica que soportaba la familia en esos momentos. Cuanto más puedas ampliar el enfoque hacia una visión multigeneracional, menos probable será que te culpabilices o te juzgues a ti misma o a los demás.

Muchas de nosotras creemos que conocemos nuestro contexto familiar. No cabe duda de que todos podemos contar historias que pueden despertar la admiración de nuestros interlocutores («¡Tu madre parece una persona increíble!»), su ira («¡Es horrible que tu padre te tratara así!») o su pena («¡Qué infancia tan terrible has pasado!»). Tal vez refiramos estos relatos una y otra vez durante nuestra vida, concibiendo explicaciones para hechos que tratamos de comprender («Mi madre siempre me ha menospreciado; por esta razón tengo un concepto tan malo de mí misma»). No obstante, estas historias, incluidas las interpretaciones psicológicas que aprendemos a aplicarnos tanto a nosotras como a los demás, no pueden reemplazar al conocimiento que se obtiene formulando preguntas a nuestros padres, abuelos y demás familiares e invitándolos a que compartan con nosotras sus experiencias. La mayoría de nosotras *reaccionamos* frente a otros componentes de nuestra familia, pero en realidad no los *conocemos*.

Así pues, prueba a confeccionar tu diagrama usando el de la familia Kesler (véase la página 172) como modelo. La información típica de un diagrama familiar incluye las fechas de nacimiento, muerte, divorcios y enfermedades, así como los niveles de estudios

y las profesiones de todos los integrantes de la familia, yendo atrás tantas generaciones como sea posible. Aunque pueda parecer una tarea tediosa, si lo haces te sorprenderá lo mucho que aprenderás acerca de tu familia y de ti misma; y puede que incluso retomes el contacto con algunos familiares en tu búsqueda de información. No descartes a la «chiflada tía Pearl» o al «descarriado primo Joe» como fuentes de información solo porque sean los individuos que infrafuncionan en la familia. *Cada* miembro de la familia posee una perspectiva valiosa y única que, para tu sorpresa, puede estar ansioso de compartir si se lo pides con interés y respeto genuinos.

¿Pero investigar acerca de nuestra familia es realmente un acto osado y valiente? Efectivamente, ya que no resulta nada fácil abandonar las ideas fijas que tenemos sobre ella. Ya protestemos furiosamente contra un pariente, ya pongamos a otro en un pedestal (dos caras de la misma moneda), no deseamos que los hechos sobre *personas reales* supongan un desafío al grado de fusión de la familia. Además, puede que no nos atrevamos a preguntar abiertamente sobre temas prohibidos tales como el suicidio de nuestra tía o el alcoholismo de nuestro abuelo. El problema es que cuando no nos centramos en los hechos y los problemas importantes permanecen ocultos, nos volvemos sumamente fantasiosas y emocionales —con enfados incluidos—, por lo que somos más vulnerables a tener reacciones intensas ante cualquiera de las inevitables tensiones de la vida y a quedarnos atrapadas en ellas.

Recuerda que todas nosotras hemos interiorizado —y representamos con otras personas— patrones familiares y asuntos sin resolver que han ido transmitiéndose durante muchas generaciones. Cuanto *menos* sepamos de nuestra historia parental y *menos* contacto emocional tengamos con los integrantes de nuestro diagrama familiar, *más* proclives seremos a repetir esos patrones y conductas que deseamos evitar a toda costa. La investigación acerca de la familia no respalda el viejo dicho que afirma que lo que no conoces no te hará daño. De hecho, es el propio proceso de compartir nuestras experiencias con otros parientes y aprender acerca de las suyas, lo que reduce la ansiedad, nos ayuda a afianzar nuestra identidad a largo plazo y nos permite actuar con más claridad y sosiego en *todas* nuestras relaciones; «¡Pero mis padres no van a contarme nada!», ten en cuenta que la recopilación de

datos familiares es una habilidad que puede practicarse y aprenderse: la manera de hacerlo determina los resultados.

El valiente acto de preguntar

Escoge un asunto con carga emocional en tu familia. El «tema candente» podría estar asociado al sexo, el matrimonio, el cáncer, el éxito, la obesidad, el alcohol o el tío Charley. Si está relacionado con tu madre, por ejemplo, puede que te sientas rabiosa y tensa cada vez que surja la cuestión. Tal vez ya apenas se mencione por haber dejado bien claro que no deseas hablar sobre ello.

Pues bien, tu acto de valentía consiste en resistir a la tentación de reaccionar con ira para que pueda entablarse un verdadero diálogo sobre la cuestión, *compartiendo alguna información relevante sobre ti misma y formulando preguntas sobre otros*. Por medio de estas podrás tener una perspectiva más amplia sobre qué ocurrió en generaciones pretéritas para cargar el asunto en cuestión hasta volverlo «candente». Al obtener una visión familiar más extensa podrás reemplazar el enfado por respuestas empáticas y consideradas. Examinemos un par de ejemplos específicos:

Supongamos que tu soltería es un asunto delicado en tu familia: cada vez que vas a casa de tus padres, tu madre te reprocha que no te hayas casado. ¿Qué deberías hacer en este caso?

En primer lugar, haz algún comentario que revele tu postura sobre el asunto. Por ejemplo: «Mamá, me doy cuenta de que estás preocupada porque esté soltera. Para ser sincera, a veces a mí también me preocupa el tema. En este momento, no sé si me da miedo el compromiso, si el Sr. Perfecto no ha aparecido todavía o si no *quiero* casarme. Aún no lo tengo claro, pero estoy trabajando para averiguarlo». Si estás acostumbrada a infrafuncionar, evita presentar tu problema como si fueras un manojo de debilidad y fragilidad; y si estás habituada a sobrefuncionar procura no aparentar que todo va bien y que no necesitas nada de nadie.

En segundo lugar, entabla un diálogo con tu madre sobre cómo se ha vivido en su familia el tema de la soltería femenina frente al matrimonio. *Elude los consejos y las recomendaciones dirigidos a arreglar las cosas, dejando claro que no estás interesada en hallar*

soluciones ahora mismo, sino en la visión y experiencia que tu madre tiene del tema. A continuación, podrías formularle algunas preguntas, tales como:

> «He estado preguntándome… ¿Alguna vez te has planteado si estabas hecha para casarte? Si así fuera, ¿cómo llegaste a una conclusión?».
>
> «¿Qué es lo que te preocupa de que no me case?».
>
> «Si tú misma no te hubieras casado, ¿en qué aspectos tu vida hubiera sido diferente? ¿En qué crees que hubieras trabajado?».
>
> «¿Cuál fue la actitud de tu madre respecto al matrimonio y cómo hubiera reaccionado si hubieras permanecido soltera? ¿Cómo habría reaccionado tu padre?».
>
> «¿Cómo reaccionaron tus padres ante el hecho de que la tía Ruth no se casara para dedicarse plenamente a su profesión?».
>
> «¿Qué familiares no se han casado y cómo les ha ido, según tu punto de vista?».

Preguntas como estas te permitirán romper el antiguo patrón de comunicación, restablecer la conexión con tu madre de una forma más madura e independiente, purgar el asunto del matrimonio por haberlo destapado y aprender más sobre ti misma y la historia de tus ancestros. También podrías descubrir alternativas que en tu familia se hayan considerado aceptables en el pasado y preparar a tu madre para un abanico más amplio de posibilidades en el futuro.

Ahora supongamos que la cuestión candente consista en que tu madre menosprecie tu inteligencia y tus logros, y esté centrada en los éxitos de tu hermano. De nuevo tu tarea consistiría en compartir con ella tus problemas en esta área y pedirle que te ayude contándote más detalles de su punto de vista y experiencia. Lo más útil es formular preguntas que te permitan hacerte una idea de cómo tu madre y su familia vivieron ese asunto en la generación anterior. Por ejemplo, podrías escribirle una carta explicándole que te resulta complicado trabajar con miras a obtener éxito y que las reacciones de los demás suelen afectarte *demasiado*. Después

pregúntale lo siguiente:

> «¿De qué modo reaccionaban tu madre y tu padre ante tus logros y talentos?».
>
> «¿Te consideraban inteligente en tu familia?».
>
> «¿Qué hermanos y hermanas eran considerados inteligentes o no inteligentes?».
>
> «¿Alguna vez pensaste en ir a la universidad? ¿Qué opinaban tus padres al respecto?».
>
> «Si te hubieras iniciado joven en una profesión, ¿cuál habrías escogido?».
>
> «¿Crees que habrías tenido éxito en tu trayectoria profesional?, ¿qué podría haberse interpuesto en tu camino?».
>
> «¿Cómo se decidió que tu hermano iría a la universidad y tú no?, ¿cómo te sentiste?».
>
> «¿Cómo llevaste asumir tanta responsabilidad en tu familia cuando eras pequeña?».
>
> «¿Tus progenitores se consideraban competentes y lúcidos?, ¿se veían también de ese modo mutuamente?».

Si comienzas a desarrollar la habilidad de formular preguntas, descubrirás que por lo general tus familiares desean compartir sus experiencias si antes compartes con ellos un conflicto con el que estés lidiando en el presente y les haces ver tu interés sincero por conocer cómo gestionaron ellos similares problemas. Ten en cuenta que *los padres y los abuelos son poco inclinados a contar sus propias experiencias, sino lo que creen que deberíamos escuchar o que nos resultará útil*. A menos que seas una buena interrogadora, es poco probable que los integrantes de las generaciones pasadas hagan una exposición sincera de sus vivencias.

Un apunte final sobre los padres y las madres: si tomas la iniciativa de iniciar un acercamiento hacia tu progenitor más distante (por lo general, el padre), contándole más detalles sobre ti misma e interesándote más por su vida, tal vez empieces a sentirte un poco desleal hacia el otro. Por ejemplo, si bien la distancia que existe tan a menudo entre nosotras y nuestros padres puede ser

motivo de nuestras protestas («No le intereso a mi padre en lo más mínimo»), podríamos estar secundando de un modo activo, aunque inconsciente, su posición de «excluido» en un triángulo familiar.

¡Sé valiente! La definición de tu identidad reside en la habilidad de establecer una relación individual con *cada* miembro de tu familia sin necesidad de que nadie ocupe la posición de «excluido». También ten presente que si uno de tus padres reaccionara distanciándose más aún ante tu tentativa de acercamiento, este contraataque sería una expresión de ansiedad, no de falta de amor. Persevera en tus esfuerzos de forma relajada y mantén la conexión con esa persona. Recuerda que lo que importa a la larga no son las reacciones de los demás, sino lo que *tú* haces y el modo en que te defines en las relaciones.

EPÍLOGO
Más allá de la autoayuda

«Definir la propia identidad» o «afianzar la individualidad» es una tarea que se realiza en soledad. Nadie lo hará por ti, aunque tal vez otros lo intenten y les invitemos a hacerlo. Al final soy *yo* quien establece mis pensamientos, sentimientos y creencias y no *nosotros*. No obstante, esta tarea solitaria no puede efectuarse de forma aislada: solo podemos llevarla a cabo mediante la conexión con otras personas y el aprendizaje sobre nosotras mismas que nos brindan nuestras relaciones.

Los consejos de autoayuda pueden resultar perjudiciales para nuestro bienestar emocional cuando transmiten la idea de que es posible realizar cambios importantes de manera fácil o rápida como, por ejemplo, que con suficiente motivación y ateniéndote a las recomendaciones de este libro serás feliz para siempre jamás. Tengo la esperanza de haber proporcionado una nueva visión de la ira que arrastramos del pasado y aunque aplicar una o dos de las lecciones de este libro puede suponer una diferencia significativa en tu vida, tú y yo sabemos que los cambios duraderos no se producen de forma fácil y rápida; de hecho, muchas de las mujeres mencionadas en estos capítulos se beneficiaron de un tratamiento de psicoterapia de larga duración.

Igualmente los consejos de autoayuda pueden ser peligrosos cuando un enfoque demasiado centrado en la propia capacidad personal nos aísla de las demás mujeres. A lo largo de estas páginas he enfatizado la importancia de conocer las experiencias de nuestros familiares y compartir con ellos las nuestras. Quisiera añadir que también considero de crucial importancia establecer una conexión con la gran familia de mujeres, compartir nuestras percepciones y aprender de las experiencias ajenas. Este proceso de

reconectarse y compartir —en el que aprendemos de primera mano nuestras semejanzas y diferencias con otras mujeres— nos permite trascender los mitos creados por la cultura dominante, transmitidos por nuestra familia e interiorizados por nosotras mismas. Antes del feminismo de segunda generación, muchas de nosotras sufríamos en privado con nuestra ira e insatisfacción y nos centrábamos en la pregunta «¿Pero qué me pasa?». Junto con otras mujeres, sin embargo, pudimos dejar de culpabilizarnos a nosotras mismas y comenzamos a cuestionar los antiguos papeles y normas.

Por último, los consejos de autoayuda siempre corren el riesgo de promover un enfoque estrecho de nuestros problemas personales y excluir las condiciones sociales que los crean y perpetúan. Si bien la presente obra ha abordado el tema de la ira y el cambio personales, el feminismo nos ha enseñado que «lo personal es político». Esto significa que existe una conexión circular entre los patrones de nuestras relaciones íntimas y el grado en el que las mujeres somos valoradas y tenemos representación y poder en todos los aspectos de la sociedad y la cultura. Los patrones que nos mantienen atrapadas en nuestras relaciones estrechas proceden de los patrones de una sociedad estancada. Por esta razón, no es suficiente que cada mujer individual aprenda a moverse de manera diferente en las relaciones personales. Si además no desafiamos y modificamos las instituciones que mantienen a las mujeres en una posición subordinada y desindividualizada *fuera* del ámbito doméstico, lo que acontezca *en* nuestros hogares continuará resultándonos problemático.

Creo que las mujeres de hoy somos unas auténticas pioneras en el proceso del cambio personal y social. De hecho debemos serlo, ya que al utilizar nuestra ira para crear patrones relacionales más funcionales, es posible que descubramos que no disponemos de modelos a los que seguir. Ya estemos afrontando un problema conyugal o la intensificación de la carrera de armas nucleares, tanto las mujeres como los hombres somos herederos de la costumbre de culpabilizar a los demás en lugar de comprender los patrones subyacentes en su conducta. El reto que tenemos por delante consiste en escuchar con detenimiento nuestra ira y utilizarla al servicio del cambio, mientras nos aferramos a todo lo valioso de nuestra herencia y tradición femeninas. Si logramos hacerlo,

habremos cumplido nuestro objetivo.

AGRADECIMIENTOS

Son muchas las personas a las que deseo transmitir mi agradecimiento:

Sandra Elkin —mi primera agente literaria— encauzó mi carrera de escritora del ámbito profesional al divulgativo en 1979 y plantó las semillas para la presente obra. Me apoyó a través de una serie de inesperados altibajos literarios y demostró una extraordinaria capacidad de mantener el sentido del humor y la claridad en cualquier circunstancia. También Eleanor Rawson me ayudó a convertirme en una escritora popular al desafiar mi distante estilo académico y animarme a conectar de un modo más personal y directo con mis lectoras. Por su parte, Jo-Lynne Worley entró a formar parte de mi vida en 1990 como agente literaria. Ha realizado la magnífica labor de mantener con vida este libro y facilitar todo mi trabajo.

En las fases iniciales de este proyecto fueron muchos los amigos y colegas de la Fundación Menninger que leyeron los manuscritos y me ofrecieron valiosos comentarios y críticas. Mi agradecimiento a Shirley Bonney, Nancy Gordon, Arthur Herman, Maria Luisa Leichtman, Arthur Mandelbaum, Sharon Nathan, Gavin Newsom, Dale Roskos, y especialmente a Meredith Titus. También fuera de Topeka, Nancy Chodorow, Sally McNall y Robert Seidenberg leyeron varios capítulos del libro y me hicieron llegar sus impresiones. Si bien la mayor parte de mis escritos iniciales no aparecen en la última versión del libro, sus opiniones me ayudaron a dar forma a la versión final.

Marianne Ault-Riché desarrolló y dio nombre a los talleres «Hablar claro y pelear limpio» que iniciamos juntas, mientras yo recopilaba información adicional sobre las mujeres y la ira. Observar a Marianne en acción fue una experiencia inspiradora y lo que aprendí de ella —de su alegría, temple y coraje— ha quedado

reflejado en estas páginas.

Estoy en deuda con Sherry Levy-Reiner, que leyó y releyó atentamente los capítulos en el plazo más breve posible y me ofreció generosamente un tiempo del que no disponía. Además de sus imprescindibles sugerencias, me brindó apoyo emocional y compañerismo en la Fundación Menninger hasta su marcha en 1982. Igualmente estoy en deuda con Emily Kofron, cuya maravillosa amistad, camaradería y fe en mi trabajo me alentaron tanto en los buenos momentos como en los adversos.

Katherine Glenn Kent ha sido, como siempre, una inagotable fuente de nuevas ideas que ha trasladado al trabajo clínico con lucidez e imaginación asombrosas. Fue ella quien me dio a conocer la teoría de los sistemas familiares de Bowen y me ayudó a ponerla en práctica en mi propia vida. Es incalculable lo que he aprendido de ella durante tantos años de amistad, aunque sospecho que Katherine le atribuiría el mérito a Murray Bowen con tanta energía y entusiasmo como yo se lo adjudico a ella.

Betty Hopes mecanografió la mayor parte del libro y, después de mí, fue la persona que trabajó más intensamente en el proyecto. Sus excepcionales dotes de secretaria así como su apoyo, sabiduría y generosidad me ayudaron a mantenerme a flote. Igualmente quisiera expresar mi agradecimiento a Mary McLin, que me ayudó con la mecanografía de los primeros borradores finales y a Aleta Pennington, Debi Smith y Jeannine Riddle, que hicieron magia con el procesador de texto.

No podría haber escrito este libro si no se me hubiera eximido de otras responsabilidades profesionales. Me siento agradecida a la Fundación Menninger por apoyarme con un contrato de media jornada y por hacer posible que lo escribiera. Quisiera dar las gracias especialmente a Donald Colson, Leonard Horwitz e Irwin Rosen. Gracias también a Roy Menninger, presidente de la Fundación Menninger, por ofrecerme su generoso apoyo en todas mis actividades.

Bajo la espléndida dirección de Alice Brand, la biblioteca profesional de la Fundación Menninger no es ni más ni menos que el sueño de cualquier estudioso. Los bibliotecarios atendieron todas mis peticiones con precisión e interés y, además, me enviaron numerosas referencias que debería haber solicitado, pero no lo hice.

Es posible que ellos sean los culpables de que nunca me fuera de Topeka.

Janet Goldstein, mi correctora de estilo de Harper & Row, se unió a este proyecto en sus últimas fases y demostró ser la persona ideal para la tarea. Sus sugerencias y críticas fueron tan claras, útiles e inteligentes que la redacción final del libro se hizo incluso divertida. Fue una bendición que el manuscrito acabara en una profesional tan talentosa y entusiasta. Por su parte, Susan Philipson llevó a cabo un excelente trabajo con la corrección del manuscrito final.

No hay palabras que puedan expresar o reconocer la influencia de mis padres en mi vida y mis escritos. Quisiera transmitir mi gratitud a mi madre por su calidez, su inteligencia, su dignidad y valentía sosegadas, su amor por la vida, su extraordinario espíritu de supervivencia y su capacidad de dar generosamente, incluso en medio de las circunstancias personales más difíciles. Igualmente, quisiera agradecer a mi padre su maravilloso humor y agudeza, su apreciación por las palabras y el lenguaje, la cual transmitió a sus dos hijas, y sus adorables —aunque infructuosos— intentos de apartarme de los cómics y el *rock and roll* durante mis años de formación en Brooklyn. Por último, doy las gracias a mi hermana Susan por sus cartas y compañerismo, por la ayuda que me ha prestado en este proyecto y por ser la mejor hermana mayor del mundo.

También me gustaría expresar mi agradecimiento a las siguientes personas: a mi grupo de mujeres, por su solidaridad y apoyo; a Susi Kaplow, por su artículo pionero «Getting Angry»; a Teresa Bernardez, por inspirar el tema del presente libro y por ser la crítica más maravillosa y exigente; a Carol Travis, por tranquilizarme desde la distancia como una hermana mayor, asegurándome que mis ojos verían publicado este libro; a Anthony Kowalski, por haber proporcionado las condiciones necesarias para una apertura emocional e intelectual; a Peter Novotny, por animarme con mi trabajo desde el primer momento; a Susan Kraus, por su especial modo de levantarme el ánimo; a Ann Carver, por recordarme por medio de su grácil y delicada enseñanza de yoga que no puedo trabajar ni crear como un espíritu incorpóreo. Asimismo, quisiera dar las gracias a la gran comunidad de mujeres

—incluidas aquellas a las que no he llegado a conocer— que me han contactado de todas partes del mundo para apoyar mis ideas y compartir las suyas. Siempre estaré en deuda con esta red de mujeres y con el feminismo.

Pero sobre todo mi amor y gratitud van dirigidos a Stephen Lerner. Él ha sido, junto con todo lo demás, mi corrector más certero, mi mejor amigo, y el más nutricio de los maridos. Le agradezco su paciencia, su ánimo, su buena disposición en todas las circunstancias y sus certeros consejos, su seriedad, y sus irreprimibles tonterías. Todo esto combinado con las maravillosas personalidades de nuestros dos hijos, Matthew y Benjamín, hacen que me sienta verdaderamente afortunada.

Al igual que otros libros del mismo estilo, este texto es el resultado del trabajo de un gran número de personas. Aunque en el apartado de notas he tratado de hacer mención a las contribuciones específicas de otros autores, estos no tienen por qué compartir mi punto de vista necesariamente. Por ejemplo, aunque he utilizado las ideas y el lenguaje de la teoría de los sistemas familiares de Bowen, mi interpretación y aplicación del trabajo de este terapeuta familiar están influenciadas en gran medida por mi experiencia psicoanalítica y feminista. En suma, aunque en el libro esté presente la influencia de otros autores, la responsabilidad final es completamente mía.

La doctora Harriet Lerner es una de las más queridas y respetadas expertas en relaciones de Estados Unidos gracias a sus aportaciones en el campo de la psicología femenina y las relaciones familiares; trabajó como psicóloga en la clínica Menninger durante más de dos décadas y en la actualidad tiene una consulta privada. Además de su destacada labor como conferenciante, directora de talleres y psicoterapeuta, ha escrito numerosos artículos académicos y libros superventas. Vive con su marido en Lawrence, Kansas, y tienen dos hijos.

Notas

[1] La psiquiatra Teresa Bernardez-Bonesatti fue la primera autora que exploró las poderosas fuerzas que prohíben la ira, la rebelión y la protesta femeninas, y en describir sus consecuencias psicológicas. Véase su artículo «Women and Anger: Conflicts with Aggression in Contemporary Women», publicado en la revista *Journal of the American Women's Association* 33 (1978): 215-19.

Véase también el artículo de Harriet Lerner «Taboos Against Female Anger», publicado en la revista *Menninger Perspective* 8 (1977): 411, que también apareció en *Cosmopolitan* (noviembre de 1979, pp. 331-33). < <

[2] Theodore Isaac Rubin, autor de *The Angry Book* (Nueva York: Collier, 1970) es un conocido defensor de la teoría de la desinhibición psicológica.

Véase el libro de Carol Tavris *Anger: The Misunderstood Emotion* (Nueva York: Simon & Schuster, 1982), una crítica a la teoría de Rubin, así como una obra exhaustiva y amena sobre la ira. < <

[3] Los conceptos de «infrafuncionar» y «sobrefuncionar» proceden de la teoría de los sistemas familiares de Bowen. No obstante, Murray Bowen pasa por alto el gran alcance de las implicaciones de los estereotipos sexuales y roles de género. Para consultar una revisión exhaustiva de la teoría de Bowen, véase el artículo de Michael Kerr «Family Systems Theory and Therapy», incluido en el libro editado por Alan S. Gurman y David P. Kniskern *Handbook of Family Therapy* (Nueva York: Brunner/Mazel, 1981), pp. 226-64. <<

[4] En su libro *Toward a New Psychology of Women* (Boston: 222). Beacon Press, 1976), Jean Baker Miller aborda el tema de las mujeres como portadoras de esos aspectos de la experiencia humana que los hombres temen y desean negar en ellos mismos. <<

[5] Para saber más sobre el tema de la desindividualización y la dependencia femeninas, véase el artículo de Harriet Lerner «Female Dependency in Context: Some Theoretical and Technical Considerations», publicado en la revista *American Journal of Orthopsychiatry* 53 (1983): 697-7 5, que también apareció en el libro editado por P. Reiker y E. Carmen *The Gender Gap in Psychotherapy* (Nueva York: Plenum Press, 1984). < <

[6] Si bien a las mujeres se nos ha etiquetado como «el sexo dependiente», yo sostengo (*ibíd.*) que las mujeres no pedimos ayuda con facilidad. A la mayoría de nosotras se nos da mucho mejor atender las necesidades de los demás que identificar y satisfacer asertivamente las nuestras. Luisa Eichenbaum y Susie Orbach han explicado cómo las mujeres nos acostumbramos a que los demás dependan *de* nosotras y a no sentirnos merecedoras de satisfacer nuestras propias necesidades emocionales. Véase *What Do Women Want* (Nueva York: Coward MCann, 1983). < <

[7] Para consular una exposición más técnica sobre las fuerzas de separación y de unión, véase el artículo de Mark Karpel «From Fusion to Dialogue», publicado en *Family Process* 15 (1976): 65-82.
< <

[8] Jean Baker Miller (*op, cit.*, 1976) describe el temor femenino a herir a otros o a perder una relación durante el proceso de desarrollo personal hacia una mayor autenticidad. < <

[9] Para saber más sobre los contraataques y las reacciones de oposición, véase el libro de Murray Bowen *Family therapy in Clinical Practice* (Nueva York: Jason Aronson, 1978), p. 495. < <

[10] Paul Watzlawick, John Weakland y Richard Fisch han escrito acerca del fenómeno «más de lo mismo» (o «cuando la solución se convierte en el problema») de la naturaleza humana. Véase el capítulo 3 de *Change* (Nueva York: Norton, 1974). < <

[11] El patrón conyugal de distancia y persecución ha sido tan ampliamente descrito en la literatura sobre las relaciones familiares que es complicado averiguar su origen. Véase especialmente el artículo de Philip Guerin y Katherine Buckley Guerin «Theoretial Aspects and Clinical Relevance of the Multigenerational Model of Family Therapy», incluido en el libro editado por Philip Guerin *Family Therapy* (Nueva York: Gardner Press, 1976), pp. 91-110. Véase también el artículo de Marianne Ault-Riché «Drowning in the Communication Gap», publicado en la revista *Menninger Perspective* (verano 1977, pp. 10-14). < <

[12] Para saber más sobre el tema del distanciamiento emocional y los cortes emocionales en las familias, véase el artículo de Michael Kerr sobre la teoría de los sistemas familiares de Bowen (*op, cit.*, 1981). < <

[13] Véase el libro de E. Carter, P. Papp y O. Silverstein *Mothers and Daughters* (Washington: The Project in Family Therapy
Women's
, Series Monográficas, vol. 1, núm. 1), para profundizar sobre el tema de madres e hijas. De las mismas autoras véase asimismo *Mothers and Sons, Fathers and Daughters* (Series monográficas, vol. 2, núm. 1, The Women's Project, 2153 Newport Place, N. W., Washington, DC 20037). < <

[14] En la sociedad se genera una fuerza contraria («estáis equivocadas»; «volved a ser como antes»; «Porque si no…») cuando un grupo desindividualizado o subordinado adquiere mayores niveles de autonomía y autodefinición. Las feministas, por ejemplo, han sido catalogadas como egoístas, insensatas y neuróticas, y se les ha advertido de que si persistían en sus esfuerzos hacia la autodefinición y la autodeterminación, degradarían a los hombres, malearían a los niños y supondrían una amenaza para el mantenimiento del estilo de vida estadounidense. Tanto en el sistema familiar como en el social es un auténtico reto mantener la conexión emocional y seguir adelante a pesar de los contraataques que invitan al enfrentamiento infructuoso y/o las rupturas. < <

[15] Véase el artículo de Elizabeth Carter y Mónica McGoldrick Orfanidis «Family Therapy with One Person and the Family Therapist's own Family», incluido en el libro de Philip Guerin *Family Therapy (op, cit.*, 1976), un breve y ameno resumen sobre cómo actuar de forma diferente en el propio sistema familiar. < <

[16] La historia de Maggie nos muestra cómo podemos resistirnos al cambio y renunciar a nuestra autonomía por la creencia inconsciente de que el desarrollo personal y la autodefinición perjudicarán a otros miembros de la familia. También pone de manifiesto que nuestra resistencia debe ser entendida en el contexto de la enorme presión ejercida por el sistema familiar contra el cambio. Véase el artículo de S. Lerner y H. Lerner «A Systemic Approach to Resistance: Theoretical and Technical Considerations», publicado en la revista *American Journal of Psychotherapy* 37 (1983):
387-99,
un abordaje que examina con mayor profundidad estos conceptos. < <

[17] Mi agradecimiento a Thomas Gordon por su trabajo pionero en los «mensajes yo». Recomiendo encarecidamente el libro *PET (Padres eficaz y técnicamente preparados)* como un modelo de comunicación y relación aplicable no solo a las relaciones entre padres e hijos, sino también a las relaciones adultas. < <

[18] La historia de Karen apareció por primera vez en el artículo «Good and Mad: How to Handle Anger on the Job», publicado en la revista *Working Mother* (Marzo 1983, pp. 43-49). < <

[19] Para consultar una exposición más técnica que trata cuestiones como los miedos inconscientes de las mujeres a su omnipotente capacidad destructiva, y la ansiedad de la separación que lleva a las mujeres a transformar la ira en miedos y «dolor», véase el artículo de Harriet Lerner «Internal Prohibitions Against Female Anger», publicado en la revista *American Journal of Psychoanalysis* 40 (1980):
137-47.
Véase también Teresa Bernardez (*op, cit.*, 1978).

Numerosas pensadoras psicoanalíticas y feministas han abordado el tema del pavor irracional que comparten ambos sexos a la ira y el poder femeninos, el cual se remonta a nuestros primeros años de indefensión y dependencia de las mujeres (esto es, de nuestras madres), y han sugerido que tales miedos inconscientes podrían persistir hasta que la crianza de los hijos no se comparta de manera más equilibrada entre ambos sexos. < <

[20] Espero que no se malinterprete mi afirmación de que hemos de dejar de «acusar al otro de ser la causa de nuestros problemas y de no hacernos felices». Tanto aquí como en el resto del libro, me refiero a la acusación improductiva que perpetúa el orden establecido, la cual debe distinguirse de la ira que presenta un desafío a dicho orden. Es obvio que poder expresar nuestra ira ante la discriminación y la injusticia es necesario no solo para el mantenimiento de la autoestima, sino también para el mismo proceso de cambio personal y social. Teresa Bernardez (*op, cit.*, 1978) ha sintetizado la gran importancia de que las mujeres sean libres de expresar su ira y protestar en su defensa. < <

[21] Afirmar que «Katy tiene el problema» no debe minimizar el hecho de que los conflictos personales tienen su origen en factores sociales. En última instancia, la pregunta «¿Quién ha de hacerse cargo de los padres mayores?» no puede resolverse por mujeres individuales en sesiones de psicoterapia individuales. Un elemento decisivo para el cambio es la creación de una sociedad cooperativa y humanitaria que cubra las necesidades humanas, incluidas las de las personas mayores. Aunque los cambios políticos y sociales no constituyen el tema de este libro, el contexto sociopolítico origina nuestros conflictos más íntimos. < <

[22] Para consultar una excelente exposición sobre las singulares capacidades y los problemas derivados del papel de cuidadoras asignado a las mujeres, véase Jean Baker Miller (*op, cit.*, 1976). <<

[23] Recopilar información sobre el legado emocional de nuestra familia —que incluya datos de los parientes que no pertenezcan al núcleo familiar más inmediato—, constituye una parte esencial de la teoría de los sistemas familiares de Bowen. En el trabajo clínico inspirado en dicha teoría no se promueve trabajar un problema tóxico de la familia o actuar de forma diferente con nuestros progenitores hasta haber obtenido una visión serena y objetiva del proceso familiar multigeneracional, así como de la parte que nosotros desempeñamos. Es importante tener en cuenta que Katy se pasó mucho tiempo acudiendo a terapia, y recopilando datos y examinando patrones familiares antes de hablar con su padre («Papá, tengo un problema…»). Para saber más sobre este proceso, véase Carter y Orfanidis (*op, cit.*). < <

[24] Gracias a Meredith Titus por su historia de la pista de esquí. < <

[25] El modo en que la posición entre hermanos afecta a nuestra visión del mundo depende de múltiples factores, entre los que se incluyen los años que se llevan los hermanos y el puesto que ocupan nuestros padres entre sus hermanos. En su libro *Family Constellation* (Nueva York: Springer, 1976), Walter Toman presenta los perfiles de diferentes posiciones entre hermanos que resultan instructivos y divertidos de leer, a pesar de los prejuicios hacia las mujeres que empañan su exposición. <<

[26] La historia «¿Quién se encarga de los quehaceres domésticos?» apareció por primera vez en la revista *Working Mother* («I Don't Need Anything from Anybody», noviembre 1984, pp. 144-48). <<

[27] El problema de Lisa con las labores del hogar es otro ejemplo del carácter inseparable de nuestros problemas personales y el contexto social. Si no fuera por el movimiento feminista la ira y las protestas colectivas de muchas mujeres, para empezar es probable que Lisa no estuviera enfrentándose al problema de las tareas domésticas. Al sentirse agotada y descontenta con su situación, tal vez se hubiera creído culpable de sentirse de ese modo y habría aumentado su propósito de «adaptarse». Nuestros esfuerzos por clarificar nuestra posición en una relación siempre se ven influenciados por las definiciones culturales predominantes de lo que es correcto, «natural» y apropiado para nuestro sexo. < <

[28] Mi agradecimiento a Katherine Glenn Kent por sus excelentes enseñanzas sobre los cinco puntos de la polaridad infrafuncionamiento-sobrefuncionamiento. < <

[29] Recomiendo la lectura del libro de Thomas Gordon *PET (Padres eficaz y técnicamente preparados)* para ayudar a los padres a aprender a escuchar a sus hijos sin adoptar una actitud «reparadora» o de rescate. El capítulo dedicado a «la escucha activa» resulta de especial interés. < <

[30] La mayor parte de mis conocimientos acerca de los triángulos (un concepto fundamental en la teoría de los sistemas familiares de Bowen) se los debo a Katherine Glenn Kent. < <

[31] Véase el libro de Rosabeth Moss Kanter *Men and Women of The Corporation* (Nueva York: Basic Books, 1977), un excelente análisis del *tokenismo* (participación simbólica) y los problemas concretos de las mujeres que constituyen un grupo minoritario en un ambiente laboral predominantemente masculino. Para consultar una exposición del tema más resumida véase el artículo de Kanter «Some Effects on Group Life», publicado en la revista *American Journal of Sociology* 82 (1977):
965-90.
<<

[32] Mi trabajo con el señor y la señora Kesler pone de manifiesto un importante cambio epistemológico hacia la teoría sistémica en el campo de la salud mental que deja atrás el viejo modelo linear que busca un «culpable» del problema, y examina los patrones circulares recíprocos y repetitivos que son alimentados por todos los miembros de la familia. Aplicar la teoría de los sistemas familiares constituye un modo de comprender a las personas; no tiene nada que ver con el hecho de que el terapeuta trabaje con una persona, con una pareja o con toda la familia. < <

[33] Véase *Constructing the Multigenerational Family Genogram: Exploring a Problem in Context* (Educational Video Productions, The Menninger Foundation, Box 829, Topeka, KS 66601), una cinta de video informativa sobre cómo confeccionar un diagrama familiar en el que también se explica su utilidad a la hora de comprender el comportamiento humano. < <

[34] La psicoterapia descrita en el caso de la familia Kesler está basada, en gran parte, en los conceptos teóricos de Murray Bowen. Si bien he hecho lo posible para poner de relieve los aspectos claves del proceso de cambio, es importante tener presente que este trabajo suele suponer un largo proceso que requiere la ayuda de un terapeuta que haya realizado un trabajo metódico con su propia familia. < <

[35] Véase *Love and Work: One Woman's Study of Her Family of Origin* (Educational Video Productions, The Menninger Foundation, Box 829, Topeka, KS 66601), una cinta de vídeo que describe diversos aspectos del trabajo clínico inspirado en la teoría de los sistemas familiares de Bowen. < <

[36] Es obvio que, en un momento, dado tal vez queramos apoyar a una compañera de trabajo o formar abiertamente una alianza por un propósito que merezca la pena. Mara Selvini Palazzoli ha escrito un breve artículo sobre los sistemas organizativos que explica la diferencia existente entre una alianza funcional y una coalición encubierta o triángulo. Se trata de una distinción compleja, porque tanto en los sistemas familiares como en los laborales los triángulos se presentan invariablemente como una alianza que se establece con alguien por una buena causa y no como una coalición que se ha formado a costa de otra persona. Véase el artículo «Behind the Scenes of the Organization: Some Guidelines for the Expert in Human Relations», publicado en la revista *Journal of Family Therapy* 6 (1984):
299-307.
< <